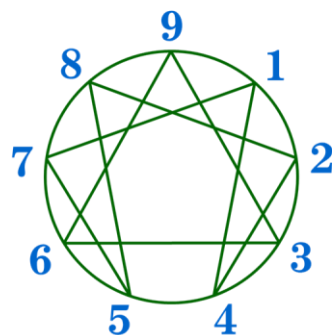




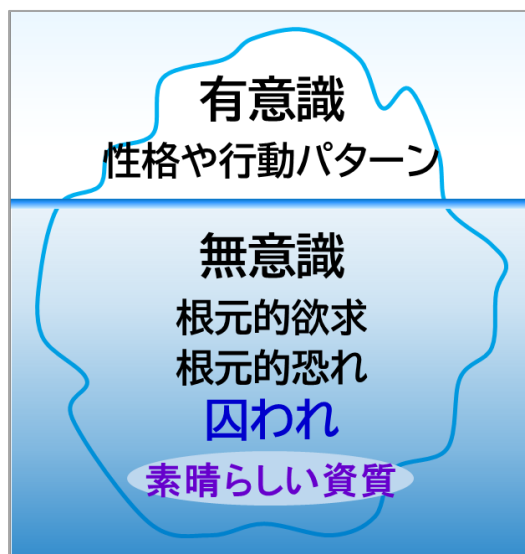
エニアグラムの参考資料

(研修テキストの抜粋)

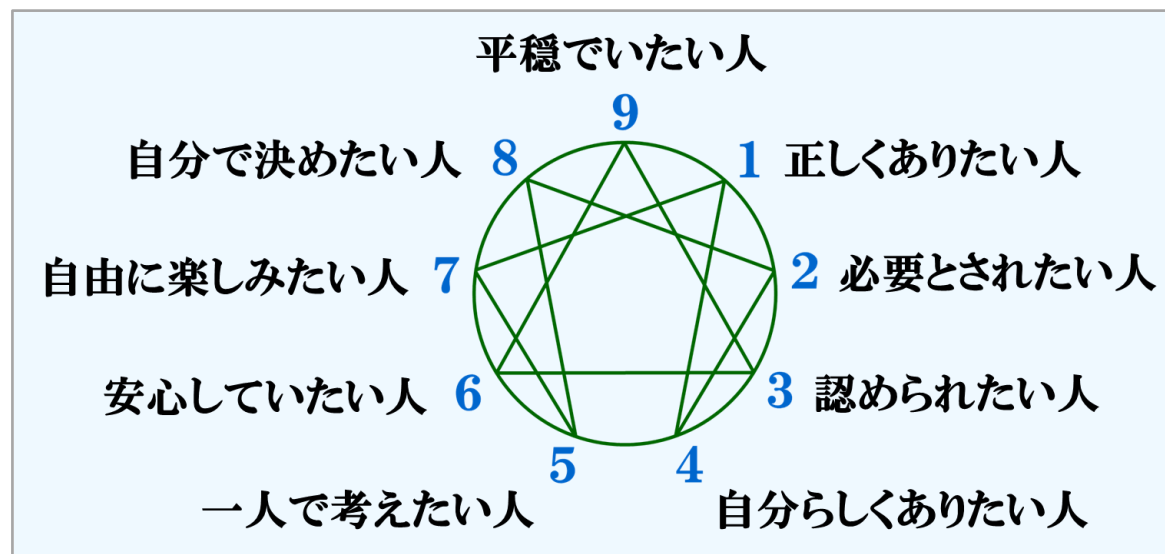
株式会社CAP総研

エニアグラム心理学とは

エニアグラムは単なる性格分類ではなく、人間の心理を解明している世界で認められた人間学である。



各性格タイプ毎に無意識の心理があり、性格や行動パターンに影響している。



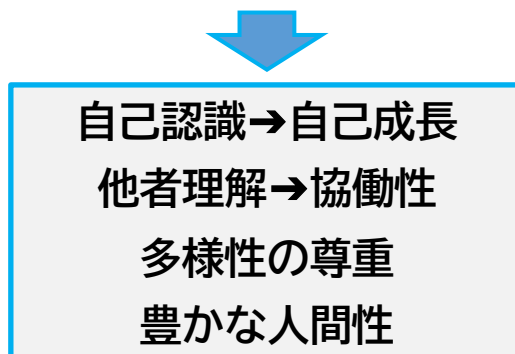
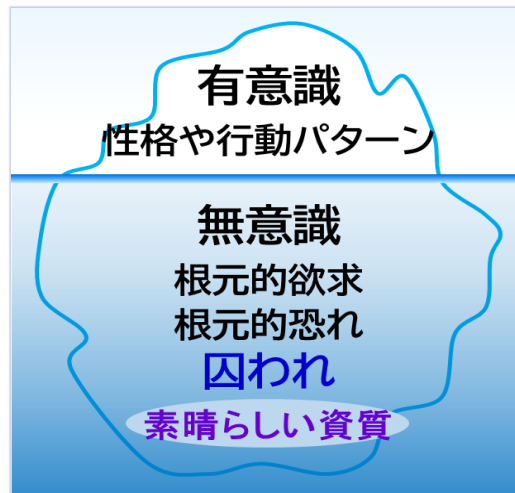
エニアグラムの図形と9つの性格タイプ（実際には108タイプに分類される）
タイプの名称はCAP総研のオリジナル

- ・エニアグラムは『人間は9つの本質を持つ』とする理論。ギリシャ語のエニア(9つ)とグラモス(図)からの造語。
- ・2000年以上の歴史があり、20世紀になってスタンフォード大学を中心に研究が進められ、現代の心理学と融合して発展してきた。
- ・『世界で最も優れた人間類型論』と評され(米国タイム誌)、多く大学の履修科目にもなっている。
- ・どの分類方法よりも深く潜在心理を解明しているため応用範囲は非常に広く、映画・ドラマ・小説のキャラクター設定に、学校での指導やカウンセリングにも使われている。
- ・トヨタ、IBM、Googleなど、多くの企業で社員教育に活用され、国内ではソニーが最初に導入した。

なぜエニアグラムを使うのか

人間性(性格・価値観・行動傾向)は容易に改善できない問題であり、人材育成や組織開発の盲点と言えるが、人間の心理を解明しているエニアグラム心理学が人間性の問題に答をくれる。

潜在心理にアプローチするから人間性を高められる



◆人間的成長を早めることができる

- ➡性格や行動パターンの根元が分かり自己認識が深まる。(自己認識力)
- ➡素晴らしい資質に気づき人間的に成長する具体的な方法が分る。(自律力)
- ➡思考の偏りが減り適切な状況判断ができるようになる。(状況対応力)
- ➡自分に合ったリーダーシップ・スタイルを確立できる。(自己効力感)



◆共有すれば組織の問題を改善できる

- ➡人間関係がスムーズになりコミュニケーションが活性化する。(協働力)
- ➡1on1ミーティングが効果的になり個を活かす育成ができる。(育成力)
- ➡弱みを開示しやすくなり心理的安全性が高まる。(環境改善力)
- ➡オープンなムードができチーム・パフォーマンスが上がる。(組織力)
- ➡変革への抑止力が減りあるべき姿にチャレンジする。(組織変革力)

～エニアグラムを学ぶ上でのお願い～

1) 自分の見方・考え方(既成概念)を脇に置いて、まずは受け止めてください。

(タイプの枠にはめられることに抵抗を感じる人もいます)

2) 診断表の上位3タイプが概ね自分のタイプ候補。

(数値の高低よりも説明を聞き、内面を深く想像してタイプを絞ろう)

(二十歳の頃から変わっていない自分の傾向で判断しよう)

(診断表でタイプが決まる確率は70～80%、無意識の内面で分類されているから)

(実際は各タイプごとに12種類あり、全部で108種類のタイプがある)

3) タイプ説明を聞いて気持ちがザワツク場合、自分のタイプの可能性大。

(見たくない自分の弱みに向き合うことが成長の始まり)

4) タイプが決められない人は、自分をよく知る人に聞いてみよう。

(他人のことは分かるが、自分のことは意外と分っていないもの)

5) 今後の育成や関係づくりのためにも全タイプを知ってください。

6) 自己変革は別な人になることではなく人格的に成長すること。

(潜在的にもっている資質や才能を発揮できることで弱点や偏りを減らせる)

性格タイプの特徴を知ろう

9、平穏でいたい人／平和で穏やかな人

長所: 忍耐強い、協調性がある、寛容、偏見がない
短所: めんどくさがり、問題を軽く見る、先送りする
傾向: 穏やか、波風を立てない、事なかれ主義



1、正しくありたい人／細かくきちんとやる人

長所: 真面目、努力家、改善意欲がある、丁寧にやる
短所: 細部にこだわる、批判的、自説に固執する
傾向: 時間をかける、肩こり・歯ぎしり・胃炎が多い



2、必要とされたい人／親切に世話をする人

長所: 親切、にこやか、気配りする、人を助ける
短所: お節介、なれなれしい、人に合わせる
傾向: 自分より手助け優先、気持ちを繋げる



3、認められたい人／効率的に進める人

長所: テキパキ動く、達成意欲が高い、要領がよい
短所: 見栄っ張り、一方的、気持ちが分らない
傾向: 無駄な時間が嫌い、スピード重視、競争心が強い



4、自分らしくありたい人／個性を大切にする人

長所: 個性的、独創的は発想力がある、感受性が鋭い
短所: 個性にこだわる、好き嫌いで判断する、気まぐれ
傾向: 自分らしさを表現する、気分の浮き沈みが激しい



5、一人で考えたい人／知識を求める人

長所: 探究心旺盛、思慮深い、冷静に分析力する
短所: 行動が遅い、理屈っぽい、社交や世間話が苦手
傾向: 口数が少ない、じっくり調べる、参加より観察的



6、安心していたい人／慎重で用心深い人

長所: 律儀で協調的、注意深い、責任を果たす
短所: 優柔不断、不安が強い、疑り深い、保守的
傾向: 心配性、慎重、鍵や火元が気になって戻る



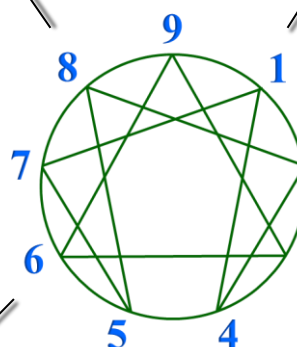
7、自由に楽しみたい人／明るく楽天的な人

長所: 明るく活動的、ポジティブ、自由な発想力
短所: 早合点する、ケアレスミスが多い、自己中心的
傾向: コツコツ仕事が嫌い、話を被せる、楽天的



8、自分で決めたい人／力強く激しい人

長所: 決断力、実行力、自立心旺盛、挑戦できる
短所: すぐ対抗する、我が強い、短気、威圧的
傾向: 自分で決める、中途半端が嫌い、仕切る





タイプ1 正しくありたい人 / 細かくきちんとやる人

- 時間がかかってもきちんと仕上げたい人
- 少しでも良くしたいから改善に努力する人
- × 小さな事が気になり木を見て森を見ない人
- × 自分の正しさにこだわりあら探しする人

良い傾向

- 1) 真面目で礼儀正しい印象を与える
- 2) 細かくきちんと正しくやる
- 3) 少しでも良くしようと努力する
- 4) 丁寧に粘り強く取り組む
- 5) 規律、ルール、約束を守ろうとする

良くない傾向

- 自他に厳しく堅い印象を与える
- 細かなことにこだわる
- 仕事を抱え込みがちになる
- 自分の進め方に固執する
- 人に対して批判的になる

あるある傾向

- a) 批判したい気持ちを我慢するのでストレスを溜めやすい。
- b) 他人の文章の誤字脱字が目につき指摘したくなる。
- c) 歯ざしり、肩こり、片頭痛、胃痛のどれかを抱える人が多い。
- d) 良いものを作ろうとして時間がかかりすぎ残業が多くなる。
- e) いい加減なことを見ると怒りが湧いてきて注意したくなる。
- f) 自分はまだまだと思っているのでタイプ1じゃないと思ってしまう。

短所を人前にさらされて嫌な気分だけど、ちゃんと直すべきだとも思う。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	善良で首尾一貫していたい 正しく生きたい、きちんとやりたい、間違いたくない、批判されたくない
【根元的恐れ】	不道徳で不完全なのではないか(調和がとれていない)
【囚われ】	完璧を求める、怒り、憤慨、裁く、欲求不満
【素晴らしい資質】	平静(賢明な知性)、真の完全性、受容(辛抱強さ)





タイプ2 必要とされたい人 / 親切に世話をする人

- にこやかで人に親切で気配りが良い人
- 自分のことより人の手助けを優先する人
- × 頼まれてないのに近づいてお節介する人
- × 嫌われたくなくてハッキリ言えない人

良い傾向	良くない傾向
1) にこやかで愛想がいい印象を与える	なれなれしい印象を与える
2) 多くの人から親しまれる	遠回しな言い方で伝わらない
3) フレンドリーに相手に合わせる	合わせすぎて自分を出せない
4) 相手の気持ちを尊重する	感情的な対応で合理性に欠ける
5) 人を助ける奉仕の精神がある	親切をやりすぎ余計なお節介になる

あるある傾向

- a) 相手から拒否されたり無視されるとストレスになる。
- b) 人の役に立ちたくて人に近づいたりサポート役になりたがる。
- c) 「ありがとう」と言われると気持ちがつながり嬉しくなるが、感謝が無いとムツとなる。
- d) プレゼントしたりお土産を配るのは好きが、逆に、自分に何かをされるのは苦手。
- e) 頼られると嬉しくなり、忙しくても自分のことより人の手助けを優先してしまう。
- f) 自分の事を考えるのも、自分について指摘されるのも嫌いなので自分のことがよく分からない。

自分を知ってドキドキで
恥ずかしいが、平静にして
ニコニコしよう。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	無条件に愛されたい。 あなたに親切にしたい、感謝されたい、必要としてほしい、愛情溢れる自分でいたい
【根元的恐れ】	人から求められず、愛される価値がないのではないか。
【囚われ】	自分の必要を認めない、プライド、へつらい、自己満足
【素晴らしい資質】	真の謙虚さ、人に執着しない自由、無条件の愛





タイプ3 認められたい人 / 効率的に進める人

- 手際よく成果を出して評価されたい人
- 達成意欲が高くスピーディに進める人
- × 評価を気にして出来ないと言えない人
- × 無駄な時間が嫌いで仕事を詰め込む人

良い傾向	良くない傾向
1) スマートで有能な印象を与える	カッコつけてる印象を与える
2) テキパキと効率的に処理できる	一方的で結論しか言わず伝わらない
3) 柔軟で要領よく場に合わせる	イメージを気にして自分を演出する
4) 学習意欲が高く向上心がある	評価を得ようと競争心が強くなりがち
5) 説得力があり周りをリードする	ビジネスライクで人と親密になれない

あるある傾向

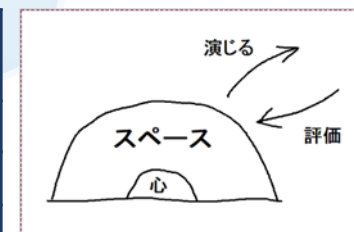
- a) (特に評価者や尊敬している人から)自分の価値を認めてくれないとストレスになる。
- b) 道路を迂回したり、順番を待ったりするのは無駄な時間に思えて早く進みたくなる。
- c) 世間話をしたり、プライベートな話を嫌い、つい仕事や方法の話に変えてしまう。
- d) 時間が空いて暇になるのが嫌なので、予定を詰め込んで次々と仕事をこなしたくなる。
- e) 仕事で疲れていても弱音を吐かないし、大丈夫だと思って自分のケアもしない。
- f) タイプ3の特徴は自分の特徴だと受け取れるが、演技派なので実感がわからない。

エニアグラムを仕事に活かせば、もっと効率よくできるかも知れない。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	自分の存在価値を感じていたい。 評価されたい、成果を出したい、効率的にやりたい、失敗したくない、暇がきらい
【根元的恐れ】	自分の値打ち、存在価値がなくなるのではないか。
【囚われ】	成功こそ自分の価値と信じる、 欺き 、 虚栄 、 認められたい
【素晴らしい資質】	正直、希望、真正(ほんもの)、正しい自己愛





タイプ4 自分らしくありたい人 / 個性を大切にする人

- 小さな事にも自分らしさを出したい人
- 自分の感性や価値観を大切にしたい人
- × 好き嫌いで判断し気まぐれな面がでる人
- × 個性的な表現をして理解されにくい人

良い傾向	良くない傾向
1) 個性的な印象を与える	自尊心が高い印象を与える
2) 豊かな感性をもち直観力がある	感性が合わない人を嫌う
3) 独創的な発想ができる	自分らしい表現でうまく伝わらない
4) <u>個性や美しいものを大切にする</u>	<u>普通・平凡・他者と同じを嫌う</u>
5) <u>感受性が鋭く人の気持ちが分る</u>	<u>気分の浮き沈みが激しい</u>

あるある傾向

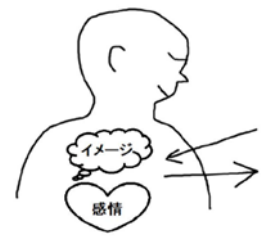
- a) 自分に関心を向けられなかったり、理解されないとストレスになる。
- b) 自分のことを分かって欲しいと思うが、「そう簡単には分からないだろうなあ〜」とも思う。
- c) 服装や持ち物、メイクやヘアスタイル、部屋の装飾など、自分なりのこだわりがある。
- d) ときどき感情に振り回されて悲観的な気分になるが、これも自分らしいと思う。
- e) 無意識に自分らしい言葉や言い方になって、うまく伝わらないことがある。
- f) 自分は間違いなくタイプ4だと思うが、自分以外にタイプ4がいるのが気に入らない。

私は私だから型にはめられたくないが、人と違ってちょっと嬉しい気分。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	自分の生きる意義を見つけたい。 自分らしくありたい、感性で決めたい、皆と同じは嫌だ、唯一無二の自分でありたい
【根元的恐れ】	存在意義がなくなるのではないか。
【囚われ】	<u>平凡さを避ける、妬み、否定的な比較</u>
【素晴らしい資質】	<u>心の平静、創造へのつながり、人生を愛する</u>





タイプ5 一人で考えたい人 / 知識を求める人

- 自分一人でじっくり考えて結論を出す人
- 参加するより観察する立場を好む人
- × 考えがまとまるまで言わない、動かない人
- × 世間話や社交的なことが苦手で無口な人

良い傾向	良くない傾向
1) 冷静に分析する印象を与える 2) <u>じっくり考え状況を見極める</u> 3) <u>独りで居ても孤独を感じない</u> 4) 情報を集めて理論を組み立てる 5) 未来を予測して見通しを立てる	理屈っぽく冷たい印象を与える <u>考えすぎて決断が遅くなる</u> <u>行動しなくて済むように考えがち</u> 人間関係に興味がなく社交が苦手 未来を否定的に考える

あるある傾向

- a) 予想できない状況や考えがまとまる前に判断や意見を求められるとストレスになる。
- b) 苦手な事、初めての事は十分に調べ、どうやるのか頭の中で予測してから始める。
- c) ちょっとした小さな疑問から大きな疑問まで、いつも何かを考えている。
- d) 何かの時に使えると思って保存するため、何年も使わない資料が溜まってしまう。
- e) 宴会やパーティーが嫌いで、壁ぎわで目立たないようにしてしまう。
- f) 自分がタイプ5かよりも、エニアグラムという理論を知ろうとして自分事ではなく聞いてしまう。

エニアグラムはよくできているが、根拠は確かなのか調べてみよう。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	有能で適任でありたい。(何かで貢献したい) 有能でいたい、確実に判断したい、馬鹿にされたくない、知識を得たい、貢献したい
【根元的恐れ】	無力で役に立たず、無能なのではないか。
【囚われ】	空虚さを避ける、溜め込み、孤立、無力感
【素晴らしい資質】	無心(空性)、無執着、見通す力





タイプ6 安心していたい人 / 慎重で用心深い人

- 念には念を入れ安全に注意深く行う人
- コンセンサスを重視し協調的に進める人
- × 他者からの反論を恐れて主張できない人
- × 未来への不安が強く準備に時間をかける人

良い傾向	良くない傾向
1) 律儀で協調的な印象を与える 2) チームワークを大切にする 3) <u>注意深く問題を予見する</u> 4) 期待に応え誠実に責任感を果たす 5) ルール・秩序を守り忠実に働く	慎重で疑り深い印象を与える 周りに合わせて優柔不断になる <u>不安が強く取り越し苦労が多くなる</u> 保守的で前例踏襲になりがち 確信がもてず他者に頼りたくなる

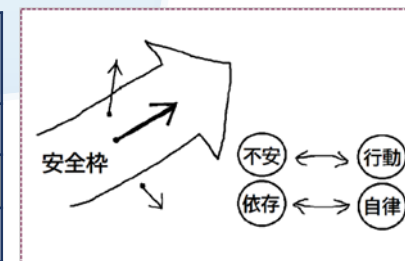
あるある傾向

- a) 信頼されずに大きな責任だけを負わされるとストレスになる。
- b) 外出時に施錠、火の始末、電源OFFを確認し、外出後も気になって戻って確かめる。
- c) 漠然と不安を抱く、最悪の事態を考える、不安が無いと不安材料を探す。
- d) 不安な事や心配事があると、あれこれと考え過ぎて寝つきが悪くなる。
- e) 遠出の時は事故や病気を心配し、薬、衣類、保険証などの持ち物を何度も確かめたくなる。
- f) 自分以外の人の事を考え、配慮して合わせてきたので自分のタイプがよく分からない。

エニアグラムは本当に信用できるのか、うまくやる方法を教えて欲しい。

無意識

潜在心理	【根元的欲求】	支えや導きを得て安心してたい。 安全・安心でいたい、背かれたくない、責任を果たしたい、信頼されたい
	【根元的恐れ】	支えや導きを失い、不安になるのではないかと。
	【囚われ】	権力への不信感、不安、臆病、疑い
	【素晴らしい資質】	勇気、信念、自己信頼





タイプ7 自由に楽しみたい人 / 明るく楽天的な人

- 明るくポジティブで活動的な人
- アイデアが豊富で直ぐにやりたくなる人
- × 興味が移りやすくコツコツ仕事が嫌いな人
- × 人が話しているのに途中で被せて言う人

良い傾向	良くない傾向
1) 陽気で楽しい印象を与える	騒がしく落ち着きがない印象を与える
2) 楽しみを発見する才能がある	興味が移りやすく中途半端にしがち
3) 自由な発想力がある	早合点して動いてしまい修正が多くなる
4) 楽観的で嫌なことは直ぐに忘れる	自己中心的で人の気持ちを汲まない
5) 新しい事にチャレンジできる	注意力が散漫でケアレスミスが多い

あるある傾向

- a) 自由や選択肢が無く、束縛や拘束が強いとストレスになる。
- b) 集合時刻に遅れたり、締め切りや約束を守れず、事務処理などの単調で細かなことが苦手。
- c) 抜け漏れが発生したり、ケアレスミスが多いが気にしない。
- d) 天邪鬼(しろと言われるとせず、するなと言われるとしてしまう)で子供っぽい。
- e) 人のまじめな話を茶化したり、まじめな雰囲気や状態を茶化したりする。
- f) どのタイプも当てはまる気がするし、あるタイプに縛られるのも嫌な気がして抵抗したくなる。

エニアグラムは面白そうだ。
使えるようになりたいから
早く先の話を知りたい。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	自由に楽しく満足していたい。 もっと欲しい、もっと体験したい、先に行きたい、束縛されたくない、楽しくありたい
【根元的恐れ】	自由と楽しみを失って痛みを伴うのではないか。
【囚われ】	苦しみを避ける、どん欲、気まま、満たされない
【素晴らしい資質】	精神の落ち着き、真面目さ、感謝、真の喜び





タイプ8 自分で決めたい人 / 力強く激しい人

- 決断力があり何でも自分で決めたい人
- 中途半端が嫌いで白黒はっきりつけたい人
- × 声も態度も大きく単刀直入にものを言う人
- × とやかく言われると対抗したくなる人

良い傾向	良くない傾向
1) 力強く堂々とした印象を与える	強引で我が強い印象を与える
2) 存在感を示し場を仕切る	威圧的・支配的で怖がられる
3) 自立心が強く決断力・実行力がある	主張が強く人の意見を聞き入れない
4) 困難な問題にも果敢に挑戦できる	気が短く反応が遅いと待てない
5) 仲間を守り人の面倒をよく見る	敵対心をもちやすく喧嘩腰になりがち

あるある傾向

- a) ハッキリしない人や、白黒つけにくい状況がストレスになる。
- b) エネルギーのはけ口がないと、ムシャクシャ、イライラして、誰彼なく突っかかりたくなる。
- c) 仕事だけでなく、趣味も遊びも飲みも、激しく徹底してやりたい。
- d) 本気でやりとりしたいだけなのに、つい言動が乱暴になって怖がられる。
- e) 自分のことをとやかく言われるのが嫌いで、ついけんか腰で反抗してしまう。
- f) タイプ8だと思うが「だからどうした!」と思う。「私は私。人の内面を詮索するな!」と思う。

自分のことは自分で決める。とやかく言われるのは気にいらない。

無意識

潜在心理

【根元的欲求】	自分の人生は自分で決めたい。 自分で決めたい、負けたくない、自立したい、本音で正直でありたい、不正は許さない
【根元的恐れ】	他人から支配され、力と自立を失うのではないか。
【囚われ】	強さを誇示して弱さを隠す、欲望、支配欲、激しさ、対抗
【素晴らしい資質】	無垢、真実、純真、大きな度量



タイプ9 平穏でいたい人 / 平和で穏やかな人



- 寛大で温かみがあり気持ちを和ませる人
- 協調的で穏やかな波風を立てたくない人
- × めんどくさがりで問題を先送りする人
- × 意見があっても主張せず同調してしまう人

良い傾向	良くない傾向
1) おっとりしている印象を与える	ハッキリしない印象を与える
2) 沈着で動じない強さがある	決断を先送りしがちになる
3) 粘り強く努力できる	反省するが行動を変えない
4) 寛大で友好的関係をつくる	葛藤を避け事なかれ主義になりがち
5) 偏見なく人の話を聞ける	指示待ちで周りに流されやすい

あるある傾向

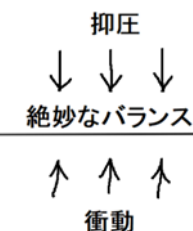
- a) 競争させられたり、急がされ焦らされたりするとストレスになる。
- b) 会議や共同作業など、人と関わる場面でも現実からフワッと浮いていることがある。
- c) 大した事じゃなくても疲れやすく、横になったり眠るのが好きで長く眠ってられる。
- d) 朝起のルーティンや習慣化している行動など、自然に続けていることがある。
- e) お願いごとがおっくうで言い出せず、対処が遅れて後で問題になる。
- f) タイプ9の欠点も多く書かれているが、タイプ9でよかったと思う。

反省することが多いけど、うまく直せるか自信がない。めんどくさいなあ。

無意識

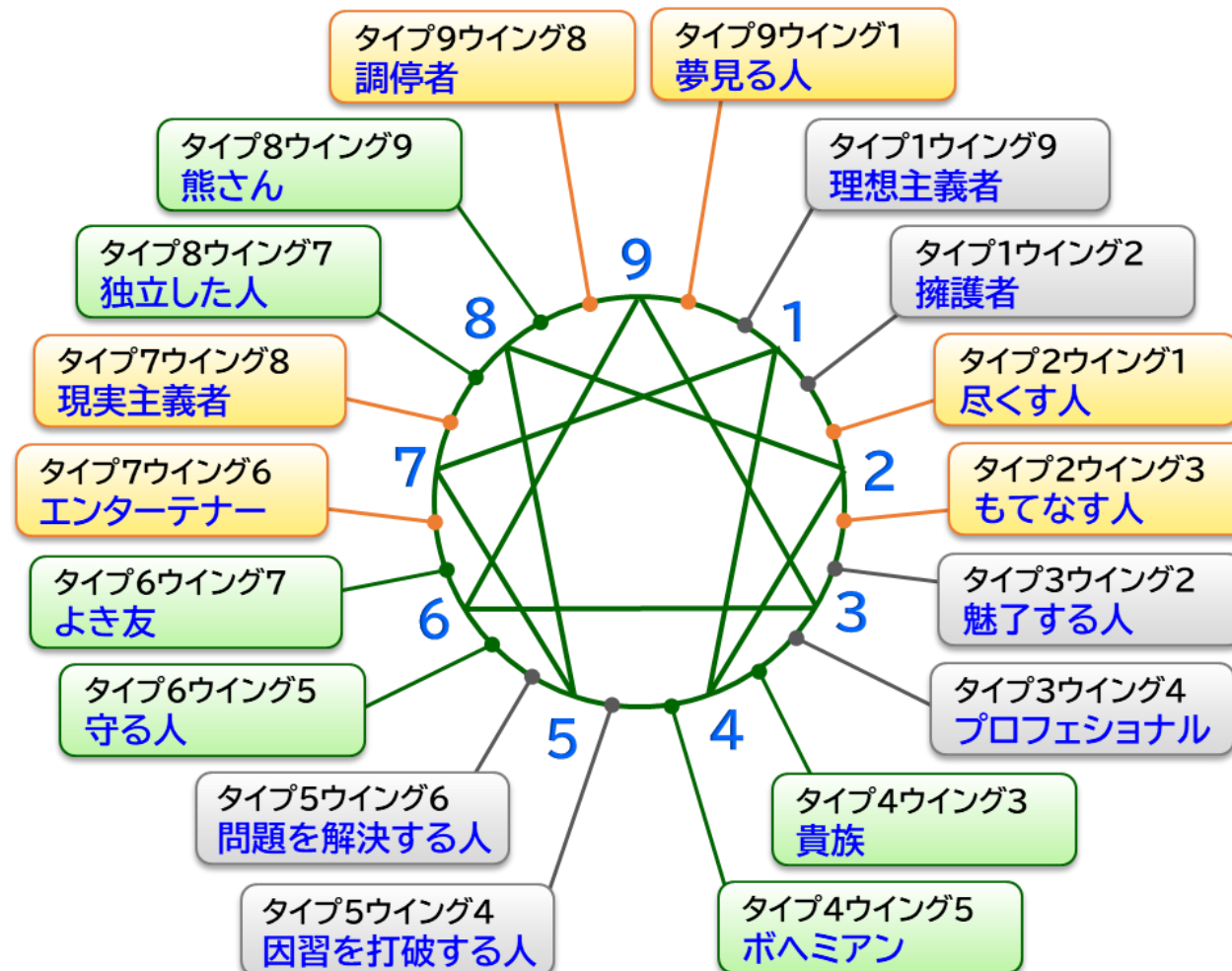
潜在心理

【根元的欲求】	内面の平和を保ちたい。 波風立てたくない、焦りたくない、争いたくない、平和で穏やかでいたい
【根元的恐れ】	他者から切り離され、繋がりを失うのではないか。
【囚われ】	葛藤を避ける、精神的な怠惰、自己忘却、自己卑下
【素晴らしい資質】	行動、慈愛、不屈の力、真のつながり



ウイングを知ろう

- ・各タイプは円周上の隣のタイプの影響を受け、影響の度合いは人によってマチマチです。
- ・故に、同じタイプでもウイングの違いによって行動傾向が異なります。



(ウイングのニックネームはエニアグラム研究所(米国)が付けたものです。)

ウイングの違い

本来のタイプに隣りのタイプの傾向が加わり、同じタイプでも以下のような傾向の差が生じる。
【…】はニックネーム

タイプ	ウイング
タイプ1	ウイング9 【理想主義者／模範者】 平然と思索し、論理的に人や物事のあり方を概観し理想を追い求める。他ウイングに比べて…事柄がきちんとしているか気かけ、質や精度を高める。理想主義的で打ち解けず冷静に関わろうとする。我慢強く静かで落ち着いている。
	ウイング2 【擁護者／導く人】 共感的に人と関わり、他者の求めに耳を傾け良い方向に導こうとする。他ウイングに比べて…関わる人がきちんとしているか気かけ、改善を指導する。柔軟で活発だが感情に波があり怒りを出しやすい。他者のあら探しをする傾向がある。
タイプ2	ウイング1 【尽くす人／支える人】 真面目で面倒見が良く、他者にできるだけ貢献したいと願う奉仕派。他ウイングに比べて…愛他的で自分に厳しく感情表現を抑制する。奉仕に注力して他者にノーが言えず、裏方として他者への自分の重要性を発揮する。
	ウイング3 【もてなす人／扱い上手な人】 他者扱いが上手で、多数の人と個人的な関係をつくる社交派。他ウイングに比べて…親しげで愛想が良く、演技的誇示で他者を惹きつける。自尊心が高く人を操作し、エネルギーで押しが強い。目上者に取り繕い合わせる。
タイプ3	ウイング2 【魅了する人／見栄え良い人】 自己愛が強く、見栄え良く演出して魅力を振りまき注目されたい。他ウイングに比べて…自己イメージ重視で自分がどう評価されているかを気にする。愛想が良く社交的で人懐っこい。明るく話し好きで中心的な存在でありたがる。
	ウイング4 【プロフェッショナル／一流志向の人】 控え目だがプロ意識が高く実績を誇示して高評価を得たい。他ウイングに比べて…業績重視で仕事の成果をどう評価されているかを気にする。静かで内省的で自分を素直に出さない。感情を出さず効率的で能力をひけらかす。
タイプ4	ウイング3 【貴族／洗練された人】 洗練され優雅でありたい野心家だが、感情の浮き沈みが激しい。他ウイングに比べて…個性のアピールが外に向き、承認を欲しがる。自意識が強く傷つきやすいが、社交的で目標達成志向があるが感情に流されやすい。
	ウイング5 【ボヘミアン／風変わりな人】 知的で独創的で直観力が強く、野心がなく一風変わった個人主義者。他ウイングに比べて…個性のアピールが内に向き、美しさや感動を味わう。創造性を発揮し風変わりな表現をする。自分の世界をもち物憂げで孤独さを漂わせる。
タイプ5	ウイング4 【因習を打破する人／孤高の人】 直観力、着想力を働かせ、常識を破る独創的な世界を創り出す。他ウイングに比べて…独立していて枠組みを決められることに抵抗する。内向的だが社交的な面もある。共感力があるが表現せず、無力感が強く孤独を好む。
	ウイング6 【問題を解決する人／見通す人】 知識情報や考えることに拘り、問題に現実的に対処する知性派。他ウイングに比べて…最も知的で、問題を吟味したり詳細に分析することを楽しむ。感情の理解や表現に疎く知的追求に夢中になり、不安が強く社会適応が疎かになる。

タイプ	ウイング
タイプ5	ウイング5 【守る人／組織を擁護する人】 道徳観や信条に貢献奉仕し、確立した体系や秩序で身を守る。他ウイングに比べて…問題や不安を自分で取り除こうとする自立・自律志向。不安を内に秘めて語らず静かで落ち着いている。慎重で否定的だが時に独創的。
	ウイング6 【よき友／気さくな人】 仲間重視で付き合いが良く、気さくで他者を支え一体化しようとする。他ウイングに比べて…他者からどう思われるかを気にし、緊張すると依存的になる。不安や心配を言うが社交的で律儀で誠実。愛想よく庶民的だが時にお調子者。
タイプ6	ウイング6 【エンターテイナー／楽しむ人】 楽しみを追求し、他者からも楽しみを得ようと社交性が強い。他ウイングに比べて…陽気で楽しく創造的で機知に富むが、他者の気持ちに鈍感。快活でユーモアもあって話好きだが、落ち着きがなく散漫で物事を完遂しづらい。
	ウイング7 【現実主義者／現実的な人】 現実的で実利的で自我が強く、強烈で活動的で他者を巻き込む。他ウイングに比べて…押しが強く実利的で、自分の欲求を無遠慮で強情に追求する。实际的で粘り強く達成志向。存在感と統率力を発揮して苦難を乗り越える。
タイプ7	ウイング7 【独立した人／単刀直入の人】 強烈で強引、血気盛んで独立心が旺盛でカリスマ的。他ウイングに比べて…非常に外向的で活動的。単刀直入に考えを表し自分で決める。仕事も遊びも激しく取り組む。人や物を自分の所有物のように扱いやすい。
	ウイング8 【熊さん／平然とした人】 普段は穏やかで平然としているが、自分の領域では主導権を示す。他ウイングに比べて…もの静かな力強さや存在感を出し、静かな迫力で場を仕切る。力をひけらかさず思いやりがあり受容的で鷹揚。口数が少なく落ち着いている。
タイプ8	ウイング8 【調停者／鷹揚な人】 鷹揚でのんきに振舞うが、能動的な面もあってタイプが分かりづらい。他ウイングに比べて…時々頑固で感情的で怒りを出す、直ぐに温和な状態に戻る。優しくもあり強きもある。安定を乱す脅威に敵対し、意地っ張りな面もある。
	ウイング9 【夢見る人／人懐っこい人】 規律正しく自制的で思慮深く、人懐っこいが情性にはまる。他ウイングに比べて…怒ったことがない(10年に1度程度しか怒りを爆発させない)。敵対を避け穏やかに接し、無頓着で現状維持になり、問題を軽視して先送りしがち。

社会的スタイルと反応スタイル

自己概念

赤 2・5・8 自分＞外界
 黒 3・6・9 自分＝外界
 青 1・4・7 自分＜外界

		(問題対応)			特 徴
(対人行動)	社会的スタイル \ 反応スタイル	解決的 (合理的)	衝動的 (反応的)	肯定的 (楽観的)	
	自己主張型(対抗)	3	8	7	← 欲しいものは遠慮せずに要求する。 自分の存在を主張し、自ら動く。
	義務遂行型(適合)	1	6	2	← 欲しいものを手に入れるために、まず自分の義務を果たす。 相手の立場に立って行動する。
	遊離型(後退)	5	4	9	← 自分のニーズを満たすために人から離れる。 関わりから離れ、想像の世界に入ってストレスに対応する。

↑ 楽観的で物事の肯定的な側面に目を向ける。
気分良くいたい。前向きに捉え何とかなると思う。

↑ 問題に対して衝動的に反応し、自分の気持ちや考えを知って欲しい。
自分の見方に合った反応を相手に求め、信頼できるか確認したい。

↑ 客観的、合理的に判断し、効果的な解決策を考える。
問題を論理的に解決しようとし、人にも同じことを期待する。

人物像の違いを比べてみよう

- 寛大で温かみがあり気持ちを和ませる人
- 協調的で穏やかな波風を立てたくない人
- ×めんどくさがりで問題を先送りする人
- ×意見があっても主張せず同調してしまう人



- 決断力があり何でも自分で決めたい人
- 中途半端が嫌いで白黒ははっきりつけたい人
- ×声も態度も大きく単刀直入にものを言う人
- ×とやかく言われると対抗したくなる人



- 時間がかかってもキチンと仕上げたい人
- 少しでも良くしたいから改善に努力する人
- ×小さな事が気になり木を見て森を見ない人
- ×批判するのを我慢してストレスを溜める人



- 明るくポジティブで活動的な人
- アイデアが豊富で直ぐにやりたくなる人
- ×興味が移りやすくコツコツ仕事が嫌いな人
- ×人の話を最後まで聞かず途中で被せて言う人



- 念には念を入れ安全に注意深く行う人
- コンセンサスを重視し協調的に進める人
- ×他者からの反論を恐れて主張できない人
- ×未来への不安が強く準備に時間をかける人



- にこやかで人に親切で気配りが良い人
- 自分のことより人の手助けを優先する人
- ×馴れ馴れしく近づきお節介になる人
- ×嫌われたくないからハッキリ言えない人



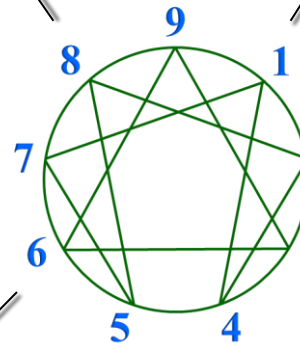
- 手際よく成果を出して評価されたい人
- 達成意欲が高くスピーディに進める人
- ×イメージを気にして出来ないと言えない人
- ×無駄な時間が嫌いで仕事を詰め込む人



- 自分一人でじっくり考えて結論を出す人
- 参加するより観察する立場を好む人
- ×考えがまとまるまで言わない、動かない人
- ×世間話や社交的なことが苦手な無口な人



- 小さな事にも自分らしさを出したい人
- 自分の感性や価値観を大切にしたい人
- ×好き嫌いで判断し気まぐれな面がでる人
- ×個性的な表現をして理解されにくい人



エニアグラム活用の留意点

1. 単なる性格分類に終わらせない。

人を見る色眼鏡にしない、成長の可能性がある。

自分の言い訳に使わない。

2. 自分の内面を見つめる勇気と誠実さをもつ。

見せたくない真実の自分に向き合う勇気をもつ。

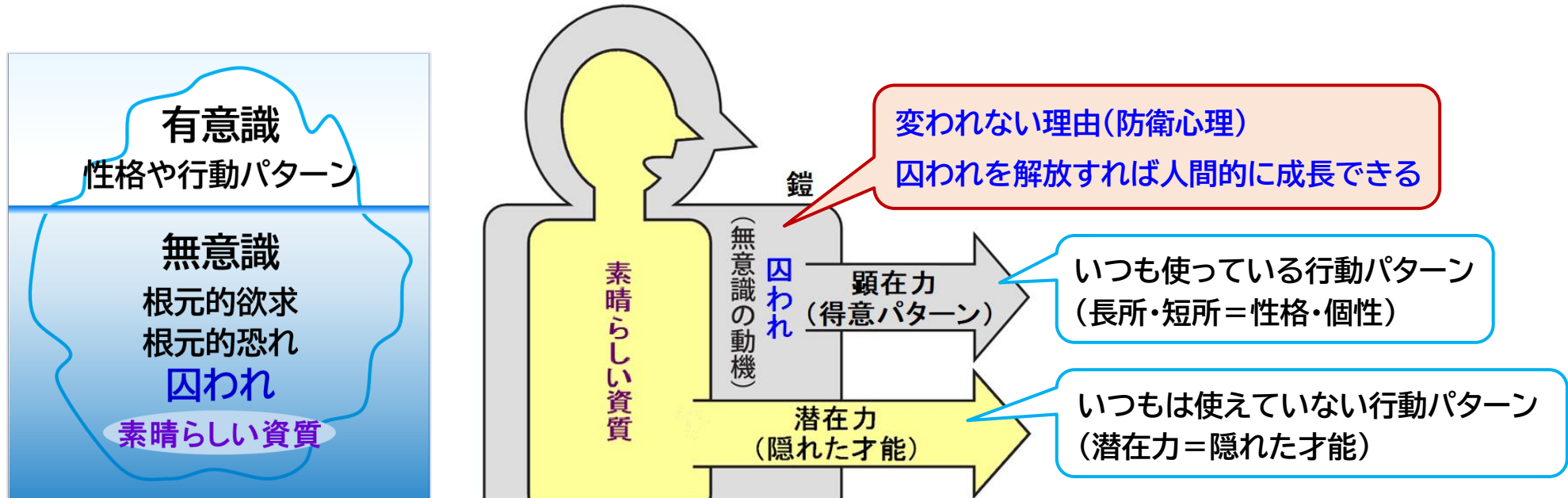
誠実に自分の悪い影響を認める。

◆エニアグラムは、自分と他者に対する新しい見方を与えてくれます。

◆抵抗を感じるかも知れませんが、自分の嫌な面と真正面から向き合うことが、自分探しの旅支度であることを肝に銘じましょう。

潜在心理が行動パターンを生んでいる

行動変容とは変わるのではなく、隠れた才能を発揮して豊かな人間性をもつこと



根元的恐れと根元的欲求

根元的恐れは、人間がもっている心理的な恐れであり、それを取り払おうとして根元的欲求が生まれる。これらは動機の源泉となって、人の性格や行動パターン(自分流)を決めている。

囚われと素晴らしい資質

人間は本質的に素晴らしい資質をもっているが、囚われによって歪められてしまい、根元的恐れと根元的欲求を強める。囚われは、内面の深いところにあって、無意識に人を駆り立てる力となっており、防衛心理の原因(鎧)でもある。この囚われに気づいて解放すれば、素晴らしい資質(隠れた才能)が出現し人間的に成長(行動変容)できる。

囚われの影響 ～囚われは強み・弱み・個性・行動傾向・価値観などに影響している～

タイプ	囚われ	囚われの影響
1	完璧を求める、 怒り、 憤慨 、 裁く 、欲求不満	「完全でなければ受け入れられない」という思いから自分にも他人にも 完全を求め 、自他の欠点を探して 裁いて しまう。完全なものはないから、自他に 不満と憤り を覚えて苛立つ。しかし、人前で怒っては完全でなくなるので 怒り を飲み込んでしまう。これを自覚していないので慢性的なストレスを生む。
2	自分の必要を認めない、 プライド 、 へつらい 、自己満足	「自分はどうでもいいから」と 自分の必要を認めない 。他人の面倒を見るために一所懸命だが、無意識に相手からの恩返しを求めていることに気づかない。本当は、他人に へつらって 合わせたり、尽すことで自分に関心を向けるように誘導し、自分を認めさせようとしている自分の プライド を自覚していない。
3	成功こそ自分の価値と信じる、 欺き 、 虚栄 、認められたい	「自分の 価値は物事を成功させること であり、達成して 認められたい 」と思っている。自分の役割を自分自身だと思い込み、無意識に本当の自分を 欺いて虚栄する 。失敗しそうなことを避け、成功しそうなことを効率的に進める。自分や他人の気持ちが解らず、他人を利用してまでも成功を追い求める。
4	平凡さを避ける、 妬み 、 自己憐憫 、否定的な比較	「自分は特別な存在だ」と感じ、自分の価値観や自分らしさにこだわり 平凡さを避ける 。自分だけが感じている孤独感や悲哀(自己憐憫)は他人から理解されないと思っている。人生に不足を感じており他人を 妬む 。感情の振幅が大きい時にもっとも自分らしさを感じ、美しさに深く感動することを求めている。
5	空虚さを避ける、 溜め込み 、 孤立 、無力感	内面的な空虚感を感じている。この 空虚さを避ける ために知識や情報を 溜め込む ことで安全を得ようとする。現実を観察し評論的に考える。知的世界で生きており、感情や表情が分かり難い。判断が的確でなければ馬鹿にされると感じ、自分一人で 孤立 して真実を追究することにこだわっている。
6	権力への不信感、 不安 、 臆病 、疑い	「現実うまく適応できているだろうか」と自分の安全を気にしている。組織から期待をかけられていると感じ、気遣いと 不安 、 疑い と恐れを持ち、 権力への不信 を抱いている。制度やルールからの逸脱を嫌い、新しいことより踏襲されたやり方を好む。未来を心配して準備や確認に余念がなく取り越し苦労する。
7	苦しみを避ける、 どん欲 、 気まま 、満たされない	肉体的、精神的な苦痛だけではなく、自由に動けないこと、反省すること、コツコツ努力すること、否定的な話などを苦しみと感じ、その 苦しみを避け ようとして どん欲 に楽しみを求める。思考を刺激しようとして、 気まま に次々と新しいことをやりたい、アイデアを実行したい、先に行きたい衝動を抑えられない。
8	強さを誇示して弱さを隠す、 欲望 、 支配欲 、激しさ、対抗	強さを示し弱さを隠そうとする 。争いに勝ってその場を 支配したい と望んでいる。中途半端を嫌い、全てを自分が決めたい 欲望 をもつ。体を張って弱者を保護し、不正や偽善に対しては言葉や行為で戦うことを好む。人の意見を聞かず異論には 対抗する 。仕事も遊びも 激しくやる 。
9	葛藤を避ける、自己卑下、 精神的な怠惰 、 自己忘却	葛藤を避け 平和に生きることで自立しようとする。「自分は重要な存在ではない」という 自己卑下 の意識を持ち自分を軽く見ている(自己忘却)。人生の大部分の出来事が「何とかなるもの」だと思っている。新しい知識や人間関係で緊張するのを避け、 怠惰 で成り行きに任せになることも多い。

潜在心理による悪影響の例 ～自分の偏りを自覚しよう～ タイプ1～5

タイプ	人間性への悪影響の例	マネジメントや部下育成への悪影響の例
1	□細かなことに拘り、木を見て森を見ない傾向になる。 □高い基準で自分も他人も責め、自他に厳しくなる。 □努力しない人を批判したくなるが、怒りを抑えるのでストレスになる。 □批判されることを恐れて、キチンとやろうとして無理をしてしまう。 □自分の正しさに拘り、融通がきかないために人間関係を固くする。	□失敗を恐れて任せられず、仕事を抱え込みかちになる。 □キチンとやろうとして時間をかけすぎ、過重労働になる。 □細かく批判するため、部下の意欲を減退させる。 □きちんと正しくない部下に怒りを感じ冷静に指導できない。 □部下の反応を無視して、正論、べき論をぶつけてしまう。
2	□親切にするのは、相手から好意を得て自己満足したいからだ気づかない。 □嫌われたくないから遠回しな言い方になって伝わらない。 □上から目線で、人を思い通りに動かしたい気持ちが隠れている。 □相手のためだと勝手に思い込んで、お節介な手助けをしてしまう。 □相手に合わせて色々な顔をつくるため、自分が分からず裏表ができてしまう。	□相手の気持ちを優先して合理的な話し合いができにくい。 □助けすぎて部下の成長を遅らせてしまう。 □嫌われたくないので、部下の悪い点をはっきり言えない。 □部下のためになると勝手に思い込んで指導してしまう。 □思い通りにならないときは支配的、高圧的に意見を押しつける。
3	□成果主義に走って、自己中心的に主張してしまう。 □自分の気持ちが分からず、人の気持ちを配慮せず、効率を優先してしまう。 □自分が見ている自分と、他者から見た自分の違いに気づいていない。 □相手やその場に合わせて、自分のカッコ良いイメージを作ろうとしてしまう。 □自分にとって有益な能力を持つ人と関わり、その他の人とは距離をおく。	□効率的、合理的に結論を話すので意味が伝わらず、部下の行動がブレる。 □評価のために手段を選ばず、朝令暮改になって部下が疲弊する。 □効率優先で部下の気持ちを汲まないため信頼関係ができにくい。 □自分にとって価値があるか否かで部下を見てしまう。 □一方的に指示し、ついて来れない部下を疎んじてしまう。
4	□気分の浮き沈みの激しさが、周りを困惑させる。 □好き嫌いで判断しすぎて、客観性や合理性に欠ける。 □自分らしい表現(感情的、イメージ的)をしたくなり、具体的に伝わらない。 □物事を感情やイメージで捉えてしまい、事実を具体的に認識でき難い。 □「人は人、自分とは違う」と考えて自分の世界(感情)を守ろうとする。	□自分らしさにこだわり、現実から離れやすくチームの統制がとれない。 □自分の感性やイメージに合わない仕事や相手を遠ざけてしまう。 □現実より湧いた感情で認識し客観的な助言ができない。 □自分らしい言葉で表現し、うまく部下に伝わらない。 □「どうせ分らないだろうなあ」と思わせぶりの態度になりがち。
5	□プロセスが明らかでないと行動できない、人と関われないと思ってしまう。 □途中経過や思考プロセスを言わずに、結論だけを言ううまく伝わらない。 □人の気持ちが解らず、知識や理屈は交換できても気持ちの交換ができない。 □無能と思われるのを避けて、行動しないように結論づけてしまう。 □知識と情報で解決しようとし、気持ちや意欲をないがしろにする。	□当然分かっているだろうと説明不足になり、指示伝達が不正確になる。 □問題の分析に時間をかけすぎ、チームへのアクションが遅れる。 □知識や方法が明らかでないと指導できないと思ってしまう。 □意見を出し惜しみするので部下に拒絶感を感じさせる。 □合理的だが気持ちを汲めないため、部下のモチベーションが上がらない。

潜在心理による悪影響の例 ～自分の偏りを自覚しよう～ タイプ6～9

タイプ	人間性への悪影響の例	マネジメントや部下育成への悪影響の例
6	□人からどのように思われるかが不安であり、自分を押し出せない。 □全体のコンセンサスをとろうとして優柔不断になる。 □妄想的に先のことを心配して、前例踏襲や保守的になってしまう。 □未来への不安から、誰かに頼るか自分で決めるか迷ってしまう。 □自分が作った安全枠から外れた人や物事を矯正してしまう。	□リスクの回避、心配と不安を伝染させチームの活力を落とす。 □部下を信頼して任せ切れず、確認が増えたり自分で仕事を抱え込む。 □確かな手順に頼って保守的な指導になってしまう。 □部下の失敗を予測してしまい任せきれず育成が遅れる。 □部下の反応が気になって厳しい事を明確に指摘できない。
7	□相手の気持ちに気づかず、自己中心的に自分を優先してしまう。 □人の話をじっくり聴けず、早合点や思い込みでミスコミュニケーションになる。 □新しい事や刺激的な事に興味に移り、最後まで集中できない。 □冷静に腰を据えて物事を深く探求するのが苦手で、思慮が浅くなってしまう。 □ネガティブなことを嫌い、反省が浅く同じミスを繰り返してしまう。	□詰めが甘く、手直しが多くなって生産性を低下させる。 □自分の問題に気づかず、周りの問題に目がいくので信頼を損なう。 □話を最後まで聞かず、話しをかぶせてしまい、部下のやる気を阻害する。 □自分の考えで部下を振り回してしまう。 □部下の気持ちに配慮せず、楽観的に放任してしまう。
8	□威圧的に自分を押し通し、相手を萎縮させたり依存させてしまう。 □少しでもコントロールされるのを嫌い、対抗的、攻撃的になってしまう。 □いろんな人がいて、いろんな価値観があるのを受け入れない。 □本当は親しくなりたいのに、接し方が分からず強がってしまう。 □自分の弱さを認めず、人生を力で押し進めようとする。	□怖がられるためにイエスマンを増やし、本当の問題が隠されてしまう。 □異論に対抗しがちで対等な議論にならず、コラボレーションができていく。 □威圧感を与えて部下を萎縮させ、部下の自律を阻害する。 □自分の意見を押し通し、部下の発言や自立を妨げる。 □手応えある応答を求めて追い込み、脅威を感じさせる。
9	□問題を軽く見て関わらず、先送りしてしまい周りに迷惑をかける。 □口先では反省するが行動を変えないため、成長が遅れる。 □意見があっても主張せず、問題から距離を置いて事なかれ主義になる。 □やり易い事から手を付けてしまい、優先順位を間違ってしまう。 □内面が揺れることを抑え、決断しないように決めてしまう。	□変化を嫌い、チャレンジ精神が養われず活気や士気が上がらない。 □問題の火種に気づかず、後で炎上してバタバタする。 □対立を恐れて葛藤をさけ、疑問や指摘を先送りする。 □はっきりと注意できず、結局は部下のためにならない。 □馴れ合いムードになり、本当の厳しさや競争性が生まれない。

【演習】潜在心理の悪影響による体験を思い出して記入してください。

人間的成長への“これだけは”

【タイプ1】正しくありたい人／細かくきちんとやる人

【潜在力】

肯定的な柔軟性を持つ

これだけは認識しよう

全般

- 細かなことに拘り、木を見て森を見ない傾向になる。
- 高い基準で自分も他人も責め、自他に厳しくなる。
- 努力しない人を批判したくなるが、怒りを抑えるのでストレスになる。
- 批判されることを恐れて、キチンとやろうとして無理をしてしまう。
- 自分の正しさに拘り、融通がきかないために人間関係を固くする。

マネジメント

- 失敗を恐れて任せられず、仕事を抱え込みがちになる。
- キチンとやろうとして時間をかけすぎ、過重労働になる。
- 細かく批判するため、部下の意欲を減退させる。
- きちんと正しくない部下に怒りを感じ冷静に指導できない。
- 部下の反応を無視して、正論、べき論をぶつけてしまう。

囚われ

完璧を求める

怒り、憤慨

裁く、欲求不満



これらは相手を育成するポイントでもある

これだけは実践しよう

◆あるべき基準は主観だと気づく(認知)

- ・自己基準と結果基準を使い分ける(思考)
- ・「自分が正しい」を緩め、他者の視点で考えてみる(潜在力)
- ・正誤ではなく本当に必要かで判断する(思考)

◆怒りの抑圧と身体の緊張に気づく(認知)

- ・深呼吸／ストレッチでリラックスする(潜在力)

◆すべてに細かくキチンと対応しない(ND)

- ・本の目次のように大項目から考える(思考)
- ・自分のやり方に固執せずゴールを意識する(潜在力)

◆自他への減点主義を加点主義に変える(潜在力)

- ・自他を許し60点70点でもOKする(潜在力)
- ・間違ふ恐怖から、もっと良い方法を探し過ぎるのをやめる(ND)

◆自分らしさを表現し分かち合う(MP)

◆実践のKeyword

「リラックス、肯定性と柔軟性、自他を許す」

キチンと取り組もうとする落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ2】必要とされたい人／親切に世話をする人

【潜在力】

自分の姿に気づき自分らしさを発揮する

これだけは認識しよう

全般

- 親切にするのは好意を得て自己満足したいからだ気づかない。
- 嫌われたくないから遠回しな言い方になって伝わらない。
- 上から目線で、人を思い通りに動かしたい気持ちが隠れている。
- 相手のためだと勝手に思い込んで、お節介な手助けをしてしまう。
- 相手に合わせて顔を変えるため自分が分からず裏表ができてしまう。

マネジメント

- 相手の気持ちを優先して合理的な話し合いができにくい。
- 助けすぎて部下の成長を遅らせてしまう。
- 嫌われたくないので、部下の悪い点をはっきり言えない。
- 部下のためになると勝手に思い込んで指導してしまう。
- 思い通りにならないときは支配的、高圧的に意見を押しつける。

囚われ

自分の必要を認めない
プライド、へつらい
自己満足



これらは相手を育成するポイントでもある

これだけは実践しよう

◆親切にするのは自己満足のためと気づく(認知)

- ・「自分が必要と思わせる」ように相手を誘導しない(ND)
- ・相手が認めるように言わない、反省のふりをしない(ND)
- ・自分が与えたいことではなく相手が必要なものを与える(ND)

◆本心と行動が一致しない困惑に気づく(認知)

- ・人に関わる時の隠れた動機を考える(思考)
- ・独りになり、屈辱感と向き合い謙虚に自分を見つめる(潜在力)

◆感謝が欲しくて親切にする自分を開示する(潜在力)

- ・正直に意見や要望を言う(潜在力)
- ・相手に合わせたり、遠回しな言い方をやめる(ND)

◆人に執着せず自分の成長を優先する。(潜在力)

- ・相手と距離を置き頼まれるまで助けない(ND)

◆自分を確立し自信を持って人を育てる(MP)

◆実践のKeyword

「真の謙虚さ、自己確立、動機の開示」

人のために取り組もうとする落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ3】認められたい人／効率的に進める人

【潜在力】

信頼を築き誠実に責任を果たす

これだけは認識しよう

全般

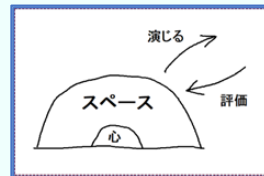
- 成果主義に走って、自己中心的に主張してしまう。
- 自分の気持ちが分からず人の気持ちを配慮せず、効率を優先してしまう。
- **自分が見ている自分と他者から見た自分の違いに気づいていない。**
- 相手やその場に合わせて自分のカッコ良いイメージを作ってしまう。
- 自分にとって有益な能力を持つ人と関わり、その他の人とは距離をおく。

マネジメント

- 効率的、合理的に結論を話すので意味が伝わらず部下の行動がブレる。
- 評価のために手段を選ばず朝令暮改になって部下が疲弊する。
- 効率優先で部下の気持ちを汲まないため信頼関係ができにくい。
- 自分にとって価値があるか否かで部下を見てしまう。
- 一方的に指示し、ついて来れない部下を疎んじてしまう。

囚われ

成功こそ自分の価値と信じる、
欺き、虚栄、
認められたい



これだけは実践しよう

◆できる自分を見せようと演じることに気づく(認知)

- ・他者評価を自分の価値と思い込んでいると気づく(認知)
- ・真の気持ちと取り繕っている気持ちの違いに気づく(認知)

◆気持ちが通じない仕事ロボットだと気づく(認知)

- ・「カッコつけてる」と見られていることに気づく(認知)

◆自他の気持ちが分らない弱みを素直に話す(潜在力)

- ・ありのままの自分を見せて親密になる(潜在力)
- ・自分をごまかさなで、**愛を恐れる本当の気持ち**を感じる(感情)

◆成果や効率ばかり追わずチームに尽くす(潜在力)

- ・自分の成果より周りの成長をサポートする(潜在力)
- ・方法ばかりではなく背景の気持ち(Why)も伝える(感情)

◆親密な信頼関係をつくり維持する(MP)

◆実践のKeyword

「演じない真の自己、他者支援、弱みの開示」

これらは相手を育成するポイントでもある

効率的な方法でやろうとする落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ4】自分らしくありたい人／個性を大切にする人

【潜在力】

現実的に考え理性的に判断する

これだけは認識しよう

全般

- 気分の浮き沈みの激しさが周りを困惑させる。
- 好き嫌いで判断しすぎて客観性や合理性に欠ける。
- 自分らしい表現(感情的、イメージ的)をしなくなり具体的に伝わらない。
- 物事を感情やイメージで捉えてしまい事実を具体的に認識でき難い。
- 「人は人、自分とは違う」と考えて自分の世界(感情)を守ろうとする。

マネジメント

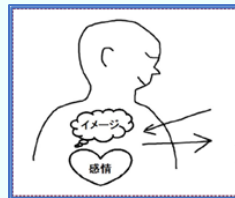
- 自分らしさにこだわり、現実から離れやすくチームの統制がとれない。
- 自分の感性やイメージに合わない仕事や相手を遠ざけてしまう。
- 現実より湧いた感情で認識し客観的な助言ができない。
- 自分らしい言葉で表現し、うまく部下に伝わらない。
- 「どうせ分らないだろうなあ」と思わせぶりの態度になりがち。

囚われ

平凡さを避ける

妬み

否定的な比較



これだけは実践しよう

◆すべてを感情とイメージで捉えると気づく(認知)

- ・書き出して事実と感情を分けて対応する(行動)
- ・好き嫌いをやめ異論を受け入れる(ND)

◆人と感情から意識を外す(ND)

- ・一般的で平易に、具体的に話す(潜在力)
- ・「私は特別だ」と自分の世界を守ろうとしない(ND)

◆悲劇のヒロインになり人の気を惹かない(ND)

- ・悲哀の気持ちを発散せず静かに向き合う(ND)

◆使命感をもち現実的に行動する(潜在力)

- ・現実とは～問題は～と考え、冷静に判断する(潜在力)
- ・制約、平凡、普通を受け入れ才能を活かす(潜在力)

◆他者と比べて否定的にならない(ND)

- ・他者の良さを認め励まし支えになる(MP)

◆実践のKeyword

「事実と感情の区別、使命感、実務的行動」

これらは相手を育成するポイントでもある

自分らしい方法でやろうとする落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ5】一人で考えたい人／知識を求める人

【潜在力】

予見力と思いやりで人を導く

これだけは認識しよう

全般

- プロセスが明らかでないと行動できない、人と関われないと思ってしまう。
- 途中経過や思考プロセスを言わずに結論だけを言うとうまく伝わらない。
- 人の気持ちが解らず知識や理屈は交換できても気持ちの交換ができない。
- 無能と思われるのを避けて行動しないように結論づけてしまう。
- 知識と情報で解決しようとし気持ちや意欲をないがしろにする。

マネジメント

- 当然分かっているだろうと説明不足になり指示伝達が不正確になる。
- 問題の分析に時間をかけすぎチームへのアクションが遅れる。
- 知識や方法が明らかでないと指導できないと思ってしまう。
- 意見を出し惜しみするので部下に拒絶感を感じさせる。
- 合理的だが気持ちを汲めないため部下のモチベーションが上がらない。

囚われ

空虚さを避ける

溜め込み

孤立、無力感



これだけは実践しよう

◆傍観的に思考の世界に籠ると気づく(認知)

- ・馬鹿にされるのを恐れず途中の考え言う(ND)
- ・「知識人の自負」をやめ知らないことを恐れずに認める(ND)

◆行動しない理屈を考えることに気づく(認知)

- ・ぶっつけ本番でやる、言う(行動)
- ・体を動かして思考をリフレッシュし追求を緩める(行動)

◆世間話で交流し親しくなる(潜在力)

◆心の奥にある思いを探して話す(潜在力)

- ・貢献したい思いや気持ちを伝える(潜在力)

◆一人で考え過ぎず他者に相談する(ND)

- ・時間を共有し他者の考えから学ぶ(行動)

◆否定的にならず可能性に焦点を合わせる(MP)

◆実践のKeyword

「思考に籠らず、思いを伝える、貢献する」

これらは相手を育成するポイントでもある

取り組む方法を考えすぎる落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ6】 安心していたい人／慎重で用心深い人

【潜在力】

確信と勇気を持って行動する

これだけは認識しよう

全般

- 人からどのように思われるかが不安であり自分を押し出せない。
- 全体のコンセンサスをとろうとして優柔不断になる。
- 妄想的に先のことを心配して前例踏襲や保守的になってしまう。
- 未来への不安から誰かに頼るか自分で決めるか迷ってしまう。
- 自分が作った安全枠から外れた人や物事を矯正してしまう。

マネジメント

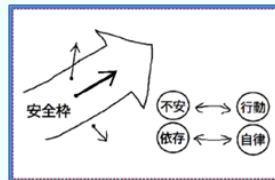
- リスクの回避、心配と不安を伝染させチームの活力を落とす。
- 部下を信頼して任せ切れず確認が増えたり自分で仕事を抱え込む。
- 確かな手順に頼って保守的な指導になってしまう。
- 部下の失敗を予測してしまい任せきれず育成が遅れる。
- 部下の反応が気になって厳しい事を明確に指摘できない。

囚われ

権力への不信感

不安

臆病、疑い



これだけは実践しよう

◆自分の外に答えを求めることに気づく(認知)

- ・広い視野で今の不安を一つの経験にする(潜在)
- ・All or Nothingで安全を考えない(ND)

◆問題の予測に頭が忙しいことに気づく(認知)

- ・深呼吸・運動で副交感神経を活性化する(思考)
- ・不安と対峙し、冷静に不安を書いて整理しランク付けする(ND)
- ・不安が実際に起きたか検証し、妄想と気づく(認知)
- ・不安の連鎖をやめて今の問題に集中する(ND)

◆反応を気にせず建前より本音で言う(潜在力)

- ・「死ぬ訳じゃない」と覚悟し安全枠を出す(潜在力)

◆自分を向上させて他者の模範になる(MP)

- ・「忠実な友」をやめ仲間の模範となって主張する(潜在力)

◆実践のKeyword

「思考を鎮め、広い視野で、自律する」

これらは相手を育成するポイントでもある

取り組む不安に負けてしまう落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ7】自由に楽しみたい人／明るく楽天的な人

【潜在力】

深く洞察し価値を発見する

これだけは認識しよう

全般

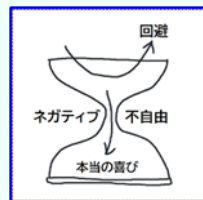
- 相手の気持ちに気づかず自己中心的に自分を優先してしまう。
- 人の話をじっくり聴けず早合点や思い込みでミスコミュニケーションになる。
- 新しい事や刺激的な事に興味が移り最後まで集中できない。
- 冷静に腰を据えて物事を深く探求するのが苦手で思慮が浅くなってしまう。
- ネガティブなことを嫌い反省が浅く同じミスを繰り返してしまう。

マネジメント

- 詰めが甘く手直しが多くなって生産性を低下させる。
- 自分の問題に気づかず周りの問題に目がいくので信頼を損なう。
- 話を最後まで聞かず話しをかぶせてしまい、部下のやる気を阻害する。
- 自分の考えで部下を振り回してしまう。
- 部下の気持ちに配慮せず楽観的に放任してしまう。

囚われ

苦しみ避ける
どん欲、気まま
満たされない



これらは相手を育成するポイントでもある

これだけは実践しよう

- ◆頭の中の強烈なおしゃべりに気づく(認知)
- ◆先に進めないようにする(ND)
 - ・途中で話したくなったら口を塞ぐ(80%は聴く)(ND)
 - ・窮屈、退屈、否定的なことに向き合って取り組む。(潜在力)
- ◆全てのスピードをゆっくりにする(潜在力)
 - ・思考のスピードを落としてなぜなぜをやる(潜在力)
 - ・周りの人をよく観察し、深く味わう(潜在力)
- ◆相手の真意や気持ちを汲み取る(感情)
 - ・相手の言葉をそのままメモする、集中する(潜在力)
 - ・正しく理解したか確認する(潜在力)
- ◆思考を刺激するものを遠ざける(スマホなど)(ND)
- ◆あれもこれもマルチで同時にやらない(ND)
 - ・「したいようにする」をやめ自分に「マテ」をする(潜在力)
- ◆実践のKeyWord
「節度を持ち、思慮深く、客観的に」(MP)

色々アイデアを出しすぎる落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ8】自分で決めたい人／力強く激しい人

【潜在力】

心を開いて人を受け入れる

これだけは認識しよう

全般

- 威圧的に自分を押し通し相手を萎縮させたり依存させてしまう。
- 少しでもコントロールされるのを嫌い対抗的、攻撃的になってしまう。
- いろんな人がいて、いろんな価値観があるのを受け入れない。
- 本当は親しくなりたいのに、親しくなる恐れから力を使ってしまう。
- 自分の弱さを認めず人生を力で押し進めようとする。

マネジメント

- 怖がられるためにイエスマンを増やし本当の問題が隠されてしまう。
- 異論に対抗しがちで対等な議論にならずコラボレーションができにくい。
- 威圧感を与えて部下を萎縮させ部下の自律を阻害する。
- 自分の意見を押し通し部下の発言や自立を妨げる。
- 手応えある応答を求めて追い込み脅威を感じさせる。

囚われ

強さを誇示して弱さを隠す

欲望、支配欲

激しさ、対抗



これらは相手を育成するポイントでもある

これだけは実践しよう

◆力でコントロールしたいことに気づく(認知)

- ・人を試したり、対抗するのをやめる(ND)
- ・話を聴いて受け入れ従ってみる(潜在力)
- ・体の力を抜いて強い衝動を抑える(ND)

◆優しさを出し愛情で他者を気づかう(感情)

- ・弱みを見せて親しくなる(潜在力)

◆人を受け入れる度量をみせる(潜在力)

- ・一呼吸おいて他者の見方を検討する(ND)
- ・自分への問題指摘を素直に受け入れる(潜在力)

◆自分で決めず明け渡す(潜在力)

- ・「自分が正道」をやめ影響される葛藤に付き合う(ND)

◆周りを観察して思いやりを示す(MP)

◆実践のKeyword

「大きな度量で、人を受け入れ、愛と友情を」

激しく変えようとする落とし穴に気をつけよう

人間的成長への“これだけは”

【タイプ9】平穏でいたい人／平和で穏やかな人

【潜在力】

沈着に決断し自信を持って主張する

これだけは認識しよう

全般

- 問題を軽く見て関わらず先送りしてしまい周りに迷惑をかける。
- 口先では反省するが行動を変えないため、成長が遅れる。
- 意見があっても主張せず問題から距離を置いて事なかれ主義になる。
- やり易い事から手を付けてしまい優先順位を間違ってしまう。
- 内面が揺れることを抑え決断しないように決めてしまう。

マネジメント

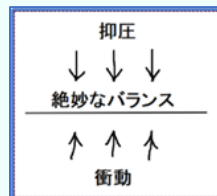
- 変化を嫌い、チャレンジ精神が養われず活気や士気が上がらない。
- 問題の火種に対応せず、後で炎上してバタバタする。
- 対立を恐れて葛藤をさけ、疑問や指摘を先送りする。
- はっきりと注意できず、結局は部下のためにならない。
- 馴れ合いムードになり、本当の厳しさや競争性が生まれない。

囚われ

葛藤を避ける

精神的な怠惰

自己忘却、自己卑下



これだけは実践しよう

◆問題を過小評価し先送りすると気づく(認知)

- ・「あとで～」と思ったら今やる今言う(潜在力)
- ・先送りは迷惑と考えて問題に近づく(潜在力)

◆心の揺れを抑えていると気づく(認知)

- ・「不動の自分」をやめ体に力を込めて発信する(潜在力)
- ・パワーが出せた時の感覚を思い出す(潜在力)
- ・自分に注意を向け体の瞬発力を鍛える(潜在力)
- ・怒りの感情を呼び戻してエネルギーに変える(潜在力)

◆特定の個人の役に立つと考えて頑張る(潜在力)

- ・個人名付TODOリストを作り実行する(潜在力)
- ・〇〇さんのために主張し行動する(行動)
- ・異論に同調せず、疑問を発する「あの～」(行動)

◆人と有益な関係をつくり維持する(MP)

◆実践のKeyword

「迷惑かけない、人を助ける、パワー感覚を」

これらは相手を育成するポイントでもある

取り組むことを先送りする落とし穴に気をつけよう

相互成長対話(ぶっちゃけトーク)の基本原則

相互成長対話の基本原則

1

心を近づける 〈心を開いて話し合う〉

1. 互いのタイプを確認する。
2. 自分がやめる囚われを話す。
3. 相手がやめる囚われを聴く。
4. 囚われの影響を内省し、互いに改めることを話し合う。

2

目的を共有する 〈思いをひとつにする〉

5. 作りたい関係を共有する。
6. 成し遂げたい目的を共有する。
7. 目的実現への思いを話し合う。

3

互いに与え合う 〈刺激し合う〉

8. 囚われをやめて、相手の成長になることをする。
9. 囚われをやめて、自分の成長になることをしてもらう。
10. 協働して問題を解決する。

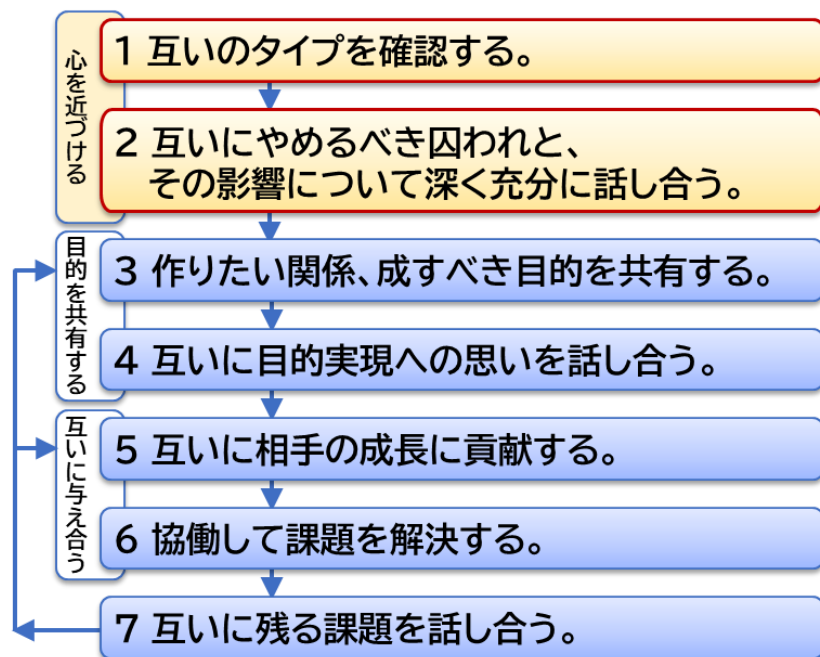
認め合う + 関わり合う + 育て合う + 刺激し合う

自分の弱み、自分の囚われが原因だと互いにオープンする

目的実現への希望、期待、心配などを互いにオープンする

提供し合える指摘、スキル、情報などを互いにオープンする

相互成長対話のやり方



囚われの影響で起きている
内面的な弱みを話そう

PDFに変換して、毎回の個人面談の前日までにCAP総研に送ってください。 preq@capsk.jp

相互成長対話シート

【注意】
原則重視で対話した後で、話し合った内容のまとめを書きましょう。
互いに心から共感・共有するまで、粘り強く何度も対話を続けよう。
対話する相手ごとに用紙をコピーして使いましょう。

対話期間	年 月 日 ~ 年 月 日	対話回数	回
自分 所属	氏名	タイプ	
相手 所属	氏名	タイプ	

1 心を近づける 《心を開いて話し合う》

- 互いのタイプを確認する。
- 自分が止めるべき囚われを話す。
- 相手が止めるべき囚われを聴く。

2 目的を共有する 《思いをひとつにする》

- 作りたい関係を共有する。
- 成し遂げたい目的を共有する。
- 目的実現への思いを話し合う。
(囚われに影響されないようにする)

3 互いに与え合う 《刺激し合う》

- 囚われを止めて、相手の成長になることを与える。
- 囚われを止めて、自分の成長になることをもらう。
- 協働して問題を解決する。

『1 心を近づける』を深く充分に話し合ってから次に進む

最終結果 (何度も対話した後で、最終的な結果を書く)

相手の意欲や行動の変化
 相手に残る課題

自分の意欲や行動の変化
 自分に残る課題

Copyright © CAP-SOHKEN Ver.5.2

◆心を近づけるには傾聴のスキルを使おう◆

- 1) 傾聴は共感と信頼を生む能動的な行為であり、心から共感することで相手は自分が尊重されていると感じる。
- 2) 自分が聞きたいことを聞くのではなく、100%相手に集中して相手が話したいことを全て聴くようにする。
- 3) 先入観で判断したり、先回りして自分が話し出して相手の話の流れを変えないようにする。
- 4) 相手の目を見て、うなずきや相槌をうち、相手の気持ちに共感し、沈黙のときも待つようにする。

開示する弱みの例 ～これらを話し合って感情的信頼を築こう～

9 平穏でいたい人／平和で穏やかな人

1. 問題を軽く見て関わらず、先送りしてしまい周りに迷惑をかける。
2. 口先では反省するが行動を変えないため、成長が遅れる。
3. 意見があっても主張せず、問題から距離を置いて事なかれ主義になる。
4. やり易い事から手を付けてしまい、優先順位を間違ってしまう。
5. 内面が揺れることを抑え、決断しないように決めてしまう。

8 自分で決めたい人／力強く激しい人

1. 威圧的に自分を押し通し、相手を萎縮させたり怖がらせてしまう。
2. 人の意見を受け入れず何でも自分で決めるため、相手を依存させてしまう。
3. 少しでもコントロールされるのを嫌い、対抗的、攻撃的になってしまう。
4. いろんな人がいて、いろんな価値観があるのを受け入れない。
5. 本当は親しくなりたいのに、接し方が分からず強がってしまう。

1 正しくありたい人／細かくきちんとやる人

1. 細かなことに拘り、木を見て森を見ない傾向になる。
2. 高い基準で自分も他人も責め、自他に厳しくなる。
3. 努力しない人を批判したくなるが、怒りを抑えるのでストレスになる。
4. 批判されることを恐れて、キチンとやろうとして無理をしてしまう。
5. 自分の正しさに拘り、融通がきかないために人間関係を固くする。

7 自由に楽しみたい人／明るく楽天的な人

1. 相手の気持ちに気づかず、自己中心的に自分を優先してしまう。
2. 人の話をじっくり聴かず、早合点や思い込みでミスコミュニケーションになる。
3. 新しい事や刺激的な事に興味が移り、最後まで集中できない。
4. 冷静に腰を据えて物事を深く探求するのが苦手で、思慮が浅くなってしまう。
5. ネガティブなことを嫌い、反省が浅く同じミスを繰り返してしまう。

2 必要とされたい人／親切に世話をする人

1. 親切にすることは、相手からの好意を得て自己満足したい気持ちからだ。
2. 嫌われたくないから遠回しな言い方になって伝わらない。
3. 上から目線で、人を思い通りに動かしたい気持ちが隠れている。
4. 相手のためだと勝手に思い込んで、お節な手助けをしてしまう。
5. 相手に合わせて色々な顔をつくるため、自分が分からず裏表ができてしまう。

6 安心していたい人／慎重で用心深い人

1. 人からどのように思われるかが不安であり、自分を押し出せない。
2. 妄想的に先のことを心配して、前例踏襲や保守的になってしまう。
3. 人を信頼して任せ切れず、確認が増えたり自分で仕事を抱え込んでしまう。
4. 未来への不安から、誰かに頼るか自分で決めるか迷ってしまう。
5. 自分が作った安全枠から外れた人や物事を矯正してしまう。

3 認められたい人／効率的に進める人

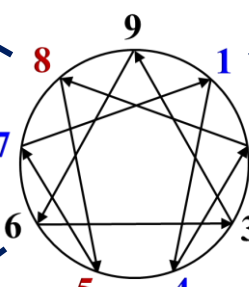
1. 成果主義に走って、自己中心的に主張してしまう。
2. 自分の気持ちが分からず、人の気持ちを配慮せず、効率を優先してしまう。
3. 自分が見ている自分と、他者から見た自分の違いに気づいていない。
4. 相手やその場に合わせて、自分のカッコ良いイメージを作ろうとしてしまう。
5. 自分にとって有益な能力を持つ人と関わり、その他の人とは距離をおく。

5 一人で考えたい人／知識を求める人

1. 先のプロセスが明らかでないと行動できない、人と関われないと思ってしまう。
2. 途中経過や思考プロセスを言わずに、結論だけを言ううまく伝わらない。
3. 人の気持ちが解らず、知識や理屈は交換できても気持ちの交換ができない。
4. 無能と思われるのを避けて、行動しないように結論づけてしまう。
5. 知識と情報で解決しようとし、気持ちや意欲をないがしろにする。

4 自分らしくありたい人／個性を大切に人

1. 気分の浮き沈みの激しさが、周りを困惑させる。
2. 好き嫌いで判断しすぎて、客観性や合理性に欠ける。
3. 自分らしい表現(感情的、イメージ的)をしなくなり、具体的に伝わらない。
4. 物事を感情やイメージで捉えてしまい、事実を具体的に認識でき難い。
5. 「人は人、自分とは違う」と考えて自分の世界(感情)を守ろうとする。



相互成長関係をつくるポイント ～エニアグラムは内面理解を容易にし深い関係をつくる～

タイプ	人間関係を悪くする対人傾向	理解し合うべき内面	取り組んでみよう	活かすべき強み／潜在能力
1	- 自分の基準で人を責める。 - 細かなことにこだわる。 - 堅苦しい印象を与える。	- キチンと正しくやりたい人 - 自分の基準はあくまでも主観(私は正しい) - 怒りを抑圧し身体が緊張する	- リラックスして柔軟になる。 - 非難せずに相手の長所を探す。 - 弱みを見せても人格は損ねないと思う。	改革心、誠実、緻密性、使命感 正直で有言実行する一貫性／精度と信頼性高い仕事 公正正大で柔軟な判断力／受容性、肯定性
2	- 好意の押し売りになる。 - 人によっていくつもの顔を使う。 - 自己満足のために相手を誘導する。	- 人に親切にして感謝されたい人 - 親切は自己満足のため(私は感謝される) - 本心と行動が一致しない困惑	- 謙虚に自分を内省し秘めた動機を開示する。 - 助けすぎずに相手の主体性を尊重する。 - 関係ばかり気にせず独自の意見を言う。	社交性、援助性、適応力、親切 気持尊重、思いやり、奉仕精神／自律し独自判断できる 本当の愛情で育てる／謙虚さ、真の自分、無条件の愛
3	- 人の気持ちを汲まず一方的になる。 - できる自分を見せてカッコつける。 - 成果と能力で人を見てしまう。	- 成果を出して『できる人』と思われたい人 - できる自分を演じる(私は評価される) - 気持ちが通じないロボット	- 評価ばかり気にせず信頼関係をつくる。 - 気持ちを聴き、心から他者を支援する。 - 弱さを見せても自己イメージは崩れない。	達成力、効率性、向上心 目的の魅力で意欲を高める／正直な姿勢で信頼を得る 裏方になり成長を支援する／大きな事を成し遂げる
4	- 好き嫌いやイメージで人を見る。 - 些細なことで気分が変わりやすい。 - 独特な言い方でうまく伝わらない。	- 自分らしさを表現したい人 - 感情とイメージで捉える(私は特別) - 他者と比べて否定的になる	- 自分らしさにこだわりすぎない。 「好き嫌い」フィルターを外して見る。 - 感情と事実を切り離して考える。	感性、独創性、美意識 人を直感的に洞察／現実の中で有能になれる 個人的独創性で人生を創造／使命感による意味ある貢献
5	- 人を小ばかにしている印象を与える。 - 考えていることを表現しない。 - 冷たく、理屈っぽく、否定的になる。	- 知識と情報を集めてじっくり分析したい人 - 思考の世界に籠る(私は否定的に予測する) - 行動しない理屈を考える	- 考えすぎずに助けを求める。 - 確信のない考えでも発言する。 - 思いを伝えて一緒に行動する。	洞察力、分析力、革新性 私欲なき解決姿勢の求心力／好奇心とオープンマインド 貢献意欲と思いやり／予見力、無執着
6	- 疑り深い人と思われる。 - 無難な言い方になりがち。 - 自分の考えに固執する時がある。	- 不安を消して安全にやりたい人 - 問題予測に頭が忙しい(私は責任を果たす) - 自分の外に答を求める	- 冷静になってシンプルに考える。 - 反論を恐れず率直に意見を交換する。 - 自分の常識に拘らず広い視野で人を見る。	忠実性、慎重性、協調性 危険予知で周りを救える／信頼重視で公益のために働く 広い視野から自律行動できる／自信と勇気
7	- 自己中心的すぎるとされる。 - 途中で話をかぶせ、思い付きで話す。 - 相手の気持ちに気づかない。	- 自由にどんどんやってみたい人 - 頭の中の強烈なおしゃべり(私は自由) - 先に行きたくなる	- 先に行き過ぎない。 - 夢中で話さず相手の気持ちを聴く。 - 目移りせず今に集中する。	発想力、肯定性、活動力 多様性を統合するアイデア／創造的コンセプトを出せる 豊かさを分かち合える／洞察力、自制心
8	- 強引で対抗的になりがち。 - 人の意見を取り入れない。 - あいまいな態度を軽蔑する。	- 強くコントロールしていたい人 - 力で支配したい(私は正道を行く) - 人を試したり対抗する	- 人を受け入れる大きな度量を見せる。 - 弱みを見せて親密になる。 - いろいろな人がいると認める。	決断力、実行力、挑戦性、勇気 大志あるビジョンでリード／人の可能性を伸ばせる 強さと優しさの両面をもてる／思いやり、謙虚さ、度量
9	- ハッキリしない人と思われる。 - 問題を軽視し聞き流す。 - マイペースで頑固に変わらない。	- 波風を立てず平穩に過ごしたい人 - 心の揺れを抑える(私は常に穏やか) - 過小評価して先送りする	- 先送りすることをやめて今やる。 - 相手の苦しさを真摯に受け止める。 - 波風を恐れず見えていることを言う。	調和力、沈着性、寛容性、 俯瞰的、総合的に判断できる／矛盾・葛藤を統合させる 善と自立で人の役に立つ／動じない、持続力

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ1】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
1 と 1	両者共に感情的になり難いことは、冷静に物事を進めるには良いことだが、互いに忙しいことで理解不足となり、気持ちを出さず、感じていることを言わないでいると距離ができる。両者共に真剣なあまり深刻になるので、関係をリラックスさせること、楽しむことを大切にするとバランスが良くなる。互いに「こうあるべき」という自分の考えに固執し、相手をコントロールしようとすると、お互いにフラストレーションや怒りを感じるようになってしまう。	▶両者共に「自分が正しい」という思い込みにはまらないよう、互いに相手の意見を聞き入れるようにしよう。両者共に良かれと思つて一所懸命にやるが、言いたいことを溜め込まず、理解を深めるためにゆっくり話す時間を作ろう。相手への感謝の気持ちを伝えるようにしよう。 ▶両者共に高い理想や基準を持っており、思慮深く、真剣に取り組み、誠実さや筋が通っていることに価値を置く。互いを信頼し尊重でき、それぞれが自立した上で付き合う関係になる。共に辛抱強く改善に取り組み、情熱を持って大きな事を成し遂げる可能性がある。
1 と 2	どちらのタイプもストレスが増すと自分の欲求に気づいたり、相手に伝えることが苦手になる。互いの違いが気になり、①は②が感情に流されすぎ、親密さを求めすぎないように見え、逆に②は①が冷静でクールすぎるように感じる。距離ができると互いに批判的になり、②は①が気持ちを汲んでくれない不満を①にぶつけ、①は理性が通じない②にうんざりする。	▶②は①が気持ちの表現が苦手だと知っておこう。①は理屈で説得しようとせず、②の気持ちをよく聴き受けとめよう。②は感情的にならず①の話をよく聴き、自分の思い込みではなく、現実を確認する必要がある。不満を溜め込まずに自分の気持ちを素直に話そう。 ▶②は①の安定感や一貫性、理性などを頼りにでき、①は②の優しさや温かさで気持ちが和む。①の明晰さ、質の高さに②の人間関係の良さや創造性が加わって相乗効果が生まれる。①のシリアスさを②の軽やかさが補い、②の楽観すぎる点を①が現実的な視点でバランスさせる。
1 と 3	どちらのタイプも気持ちを表現することが苦手で、関係が深まり難い傾向がある。ストレスが増すと互いの違いが気になり、①は③が地に足を付けていないヴィジョンを追求したり、筋が通ってないように感じられ、不信感を持つ。③は①が「こうあるべき」という考えが強いこと、批判的で、質や細部にこだわり過ぎること足で引っ張られると感じ、距離を置いてしまう。そうすると①はさらに怒りや批判を強め、関係は最悪になる。	▶どちらもしリラックスし難い傾向があることに気づき、素直に話し合う時間を持つ必要がある。①は③が評価されて意欲が高まることや、目的のためによく方針変更することを理解し、批判せずに肯定的な話をするとうい。③は①のプロセスを大切にしながら自分が学べることを知るべき。 ▶両者共に目的指向で努力するという共通点により結びつき、応援し合う。①は達成の質に加えてプロセスを大切に、③は目標への具体的な戦略を立てるのが得意であり、この組み合わせは①の安定感や堅実さに、③のヴィジョンや魅力が合わさって、大きな相乗効果に繋がる。
1 と 4	①は理念を重視し、自分よりもっと重要と思えることを優先するが、④は自分の気持ちに正直であることを大切にするため、お互いの違いを受け入れ難くなる。感情表現の違いも問題となる。①は④が感情に左右されすぎると感じ、④は①が合理的で抑制的すぎる、こうあるべきという方向へコントロールしすぎると感じる。互いへの寛容さを失うと、息苦しく、不満に満ちた関係に陥り、非難し合ったりすれ違いが生じる。	▶①は④の繊細さに気を使いすぎて距離ができることを理解し、率直に気持ちを伝えよう。また、④の感情の浮き沈みやドラマティックな表現に巻き込まれないで、一貫して安定した態度を取ろう。④は①の持つ現実性や節度の仕方を学び、生活をバランスさせることができる。 ▶豊かな創造性を持ちながらも自分の浮き沈みがある④にとって、①が安定感や規律をもたらしてくれる。逆に①にとっては、④と接することで、普段は理性で抑えられている繊細さや創造性、自由や情熱に触れること、それらを表現できるようになる。
1 と 5	両者共に大人であり、素直な気持ちや欲求を表現するのが苦手であるため、親密になるのが難しい。①は⑤が現実から遊離した知的世界にいるように感じ、考えを共有できなかったり、気持ちが通じないことによるフラストレーションを感じる。⑤は①の考えが普遍的な真実ではなく、窮屈に感じる。どちらも自分の立場を譲らないし、自分の信念を押しつけたくないため、距離を置いてしまい、それぞれが自己完結した世界で生き、関わりが限定的になる。	▶共通の関心を軸に、時間をかけて関係を深めるとよい。①は⑤の関心事に無理に合わせず素直に関わろう。逆に⑤は自分だけで結論を出さずに、考えていることを共有するよう①の意見も聴くようにすれば、バランスのとれた現実的な選択ができる。 ▶両者共に客観的に世界と関わる点で共通した感覚を持つ。①は理想的なあり方を求めて現実に取り組み、⑤は斬新な発想をし、関心事に没頭する。それぞれの領域を分担すれば、効率的に物事を進め、高い能力を発揮できる。
1 と 6	ストレスが増えると⑥は感情的に不安定になり、思い込みでマイナス思考になる。①にとって不安定な⑥は面倒な存在となり、それを感じ取った⑥は①に怒りをぶつける。また、①がストレスを抱えると⑥に激しく批判的になり、⑥は自分の気持ちを抑えようとして余計に不安定になり、自己防衛や逃げに走り、①の不満や怒りがさらに強まる悪循環となる。①は自分が自立しているからと言って⑥にも自立を期待して放っておくと⑥は信頼関係を疑い、不安になる。	▶①は⑥が感情を放出する必要のあることを理解してよく聴いてあげよう。⑥が冷静になるように促すより、気持ちの繋がりを大切にしよう。⑥は①に不安な気持ちを表現し、相手の気持ちを憶測しないで、現実を確認しよう。日頃から信頼関係を作り、決して議論の応酬にならないように。 ▶目的意識、責任感、道徳を重視する、人に献身的であることなど、共通点が多く、互いを頼りにできる。①は自力での解決を好み、冷静、迅速に決断する。⑥は気さくで周囲の意見を確認して人を巻き込む。両者が目的を共有すれば、問題を察知して改善し、課題を着実に実現して行ける。
1 と 7	①は⑦のことを、注意が散漫で、多くの事に手を出しすぎ、一貫性や自制心がなく、熟慮と配慮に欠け、押しが強く、無神経で自己中心的だと感じる。一方、⑦にとって①は、堅苦しくシリアスすぎ、人をコントロールし、怒りっぽく、細かくて、物事が前に進まないと思える。互いに相手の問題を指摘し合ったり、自分の主張を譲らず、感情的反応の応酬になり、両者共にうんざりして気持ちが離れる。	▶①は⑦がポジティブな雰囲気が大切だと理解し、前向きな話をしよう。また⑦の自由な発想をすぐに切り捨てないこと。⑦は一方的に意見を言わず、①の事情をよく聴き、何が必要なのかを確認して行動しよう。互いへの批判は素直に受けとめ、感謝と謝罪を忘れずに。 ▶⑦は新しい事を立ち上げたりアイデアを提供し、①はそれを確実に形にするので相乗効果がでる。①は真面目で目的に集中して質の高い結果を出す点で、⑦が焦点を絞り、継続的に取り組めるよう支援する。⑦は①に対して人生の楽しさや喜び、自由な発想をもたらす。
1 と 8	①は自分の個人的ニーズに基づく行動をあまりしないため、⑧が自分の欲求で直進することを嫌う。⑧の無神経さや倫理観や規律性のなさも嫌になる。他方、⑧は正しいことはさほど重要ではなく、①が気持ちを表現しないために何を考えているのか分からず嫌になる。①が柔軟性に欠け、コントロールしようとするので足を引っ張るように思える。両者共に自分の弱さや恐れを認めず、怒りで反応し、お互いに頑固になって譲らない。	▶①が⑧に対して考えている事を表現し、率直に関わることで絆を作れる。時には⑧に頼ることも心強い支えになる。⑧は自分の意見を押し付けず、①の自主性を尊重し、一方的なアドバイスをしないこと。互いに「あうんの呼吸」でうまく行く面もあるが、言葉で伝えることも重要。 ▶両タイプ共に、目的意識、現実的、行動的、正義感が強い点など共通点が多い。一方、自己抑制的で丁寧に人を扱う①に対して、⑧は大まかで大胆な点は大きく異なる点だ。パワフルに目的追求する⑧のエネルギーと①のきめ細かさが相乗効果を生み出す。
1 と 9	①は常に改善に関心があって問題に意識が行くが、⑨は居心地の良い世界を望んでいるため、①は⑨が向上心が足りないように思える。一方、①が批判的に責任や反応を迫れば迫るほど⑨は威圧感を感じて意欲を低下させ、暗黙の抵抗をする。⑨の無関心さに①はますます怒りを覚える。 ⑨は①と一緒にいると居心地が悪く、気持ちが言えない。①の自己正当化が進んで不寛容になると、⑨は頑固なまでに無反応になる。	▶リラックスする場でコミュニケーションすると良い。①は⑨の良い所を積極的に褒め、一緒に計画したり問題解決を図るようにしよう。⑨は沈黙は相手に威圧感を与えると自覚し、考えや意見を表現すること。解らない事で何らかの反応をすること。①が深刻な時でもフレンドリーに接しよう。 ▶⑨の総合的な視点や、人を受容する器の広さが①の学びとなり、他方、①が明確な考えで着実に遂行する力は⑨の学びとなる。①は目的に向かって行動し、現実的で合理的、問題を見逃さない。⑨は楽観的で前向きなムードを作り、異なる考えを受け入れる寛容さがある。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ2】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
2 と 1	どちらのタイプもストレスが増すと自分の欲求に気づいたり、相手に伝えることが苦手になる。互いの違いが気になり、①は②が感情に流されすぎ、親密さを求めすぎると見え、逆に②は①が冷静でクールすぎるように感じる。距離ができると互いに批判的になり、②は①が気持ちを汲んでくれない不満を①にぶつけ、①は理性が通じない②にうんざりする。	▶②は①が気持ちの表現が苦手だと知っておこう。①は理屈で説得しようとせず、②の気持ちをよく聴き受けとめよう。②は感情的にならず①の話をよく聴き、自分の思い込みではなく、現実を確認する必要がある。不満を溜め込まずに自分の気持ちを素直に話そう。 ▶②は①の安定感や一貫性、理性などを頼りにでき、①は②の優しさや温かさで気持ちが和む。①の明晰さ、質の高さに②の人間関係の良さや創造性が加わって相乗効果生まれる。①のシリアスさを②の軽やかさが補い、②の楽観すぎる点を①が現実的な視点でバランスさせる。
2 と 2	両者共、人からの評価を気にして、どちらがより愛されているか、関心の的になっているかなど、密かに相手に対する嫉妬や競争心に陥る可能性がある。②は誰でも好きになる訳ではないから、お互いが似ているがゆえに、余計に相手のことを毛嫌ひする場合もある。両者共、相手との適切な距離がうまく測れず、お互いの問題に巻き込まれ、感情的にこじれると、お互いに非難することになる。	▶相手に踏み込み過ぎたりしないよう、健全な境界線を守り、自己実現を応援すると良い関係が築ける。お互いに感情的になったら、ひと呼吸置いて自分の内面を見つめ、相手に自分の問題を投影しないこと。思い込みがないか、現実を確認することが大切。 ▶お互いに暖かさや気遣い、サポートし合って健全な関係を保てる。人から助けを得ることに慣れていないが、それが出来ればより自由になり、両者共、人間関係を大切に、職場のよい雰囲気づくりに貢献しつつ、ベストを尽くせる。
2 と 3	②は自分が③から利用されるばかりで感謝されていないと感じる。③は②が自分の貢献を過大評価しているように思える。それに対して、②は③がずいぶんと自分に頼っていると批判する。そうすると、③は距離を置き始めるので②は不安になり、③をコントロールしたくなって悪循環にはまる。②が感情的で、③が合理的である違いが顕著になり、関わりを困難にする。	▶②は③との間にちょうど良い距離を保ち、③が自分の気持ちを感じるのが苦手であることを理解し、自分をどう思っているかを引き出そうとして迫り過ぎないこと。③は自分への尽力を当たり前と思わず感謝し、解決策を合理的に示すより、気持ちの共有を優先させるとよい。 ▶②は思いやりがあり、人に関心を向け、③はヴィジョンや目標を持って実際の人を惹きつけるから、②は③が注目されることを誇りに思い、③は②の思いを知って両者の関係が健全化する。2人とも社交的で快活で、人に好印象を与えるから、第三者には魅力的な関係に見える。
2 と 4	両者共、親密さを求め、自分に関心を持ってくれる人に接近する傾向があるため、どちらが人から好かれているか、評価されているか、密かな競争になる。②にとって④は気まぐれで自意識が高く、自己中心的であるように感じ、感謝がないように思える。④にとって②は表面的に明るく振る舞うことで関心を引こうとしているように感じる。④は自分が人とうまくできないと感じ、②にジェラシーを覚え、②が他人にうまく接しているのを見ると見捨てられたと感じる。	▶②は自分の感情の欲求や動機に気づき、自分を大切にしながら適度な距離を保って④に関わると良い。④は自分を理解してくれる相手を求めるより、日常の関係の中で幸福感を感じる瞬間を大切にすると良い。両者共、感覚的、感情的になりやすいため、客観的、現実的に見る視点が必要。 ▶②の社交的で快活、人を励ます実際の面が、④にとっては人と気楽に関わることを学べる。一方、②は④から、自分の気持ちを大切にし、自分の正直な気持ちを解放することを学べる。両者は、周囲に暖かく、気づかいに満ちて、美しい感性を発揮する関係となる。
2 と 5	⑤は一人を好み、クールで、口数が少なく、何を考えているのか解らず、頭の世界に居て、反応が鈍かったりする。②にとっては関心を引きにくい相手であり、拒絶されたように感じ、傷つき不安になる。⑤から反応を得ようと②は積極的に近づくと、⑤は自分の領域が脅かされたように感じ、心を閉ざし、過剰な介入によって恐れ、無力感を抱く。しかし⑤が距離を置くほど②は執着を強め、より積極的に反応を求めてしまい関係が壊れる。	▶②は「気持ちの言語」を使い、⑤は「理性の言語」を使う。②は言葉に気持ちが入っていることが重要だが、⑤には難しいので、まずは②の話を受けとめる姿勢を示そう。解決策を一方的に話すより気持ちを共有しよう。②も⑤の言葉に気持ちが入っていないと怒らず、⑤なりに助けようとしていることを理解する余裕を持つ。 ▶⑤の判断力や詳しい知識と、②の献身的で人間的な繋がりが相乗効果を生む。②は暖かく愛情や関心を持って影響する事が嬉しく、⑤は相手が気にかけてくれる事に感謝し、生活にバランスをもたらすと感じる。
2 と 6	②は楽観的で相手と親密になろうとするが、⑥は適度な距離を置いて、相手に飲み込まれないことが重要だ。周囲からの期待やプレッシャーで気持ちが不安定になると、②はよかれと思ってあれこれ言うが、⑥はお節介で支配的だと怒りを感じて距離を置く。自立を求める⑥と、助けようとする②の間に葛藤が生まれる。時として矛盾するが、⑥は相手を遠ざけたり近づけたりするので、②にとっては耐えがたく、拒絶されたように感じる。	▶⑥が不安を表現すると、②は介入して干渉したくなり、⑥に窮屈感を与えてしまうことを自覚しよう。②は気持ちの言葉が大切だから、⑥は理屈で説得しないで、②の気持ちをよく聴いてあげよう。両者共、思い込みに陥り易いため、現実を確認することが大切。 ▶両者共、献身的に働き、互いへの前向きさや親密さを大切に。⑥の構想力や具体的な手順を考え実行する能力は、②にとって有難いことであり、⑥の注意深さが問題を未然に防いでくれる。⑥は②の前向きな姿勢や暖かい励ましと支えを有難く思い、よい連携が生まれる。
2 と 7	・ストレスが増すと、「自由」をめぐる問題が生じる。②は好意を感じると接近するが、⑦からすると馴れ馴れしいと思うし、干渉が強まると、⑦は②のことを独占欲が強いと感じ、②への関心を失う。②は次第に⑦に利用されていると感じ、関心や愛情を注がなくなり、健康上の問題を引き起こして自分に関心を向けさせようとし、葛藤や闘いが起きる。	▶②は⑦が自由を大切にすることを理解し、自分が決めるのではなく、選択肢を与えて⑦に決めさせるようにしよう。⑦は②が余計なお節介をしていると思わず、気持ちに感謝しよう。②の献身を当たり前だと思わず、話を聴いたり具体的な手伝いをしよう。 ▶両者の外向性、楽観性、人生を楽しむなどの共通点が、前向きでフレンドリーな雰囲気を作り、人をやる気にさせ、新しいことに挑戦させる。②にとって、⑦の発想力や回転の速さ、未知の世界に飛び込むエネルギーが魅力であり、⑦にとって、②の気づかいと癒しがリラックスを与えてくれる。
2 と 8	・②と⑧は極めて異なる価値観を持っており、人への関わり方でも意見が分かれる。②は人にどう思われるかを気にして、意見をはっきり言わないが、⑧は直接的で、自分のためにはっきりした対応をとる。②は人に尽くす一方で独占欲が強まるため、⑧はその依存心や干渉に嫌気がさす。②は⑧の支配的できつい態度に反感を持つが、相手を失いたくないために我慢したり、相手の問題を尻拭いたりするなど、不健全な関係に陥る。	▶②は⑧に追従的、自己犠牲的にならず、自立してしっかり関わる。⑧は自分を押し通そうとせず、②の気持ちを尊重すること。自分が仕切るのではなく、②に任せよう。照れくさくても感謝の気持ちを伝えれば、②の心に響いて関係が深まる。 ▶この組み合わせは、精力的で面倒見がよく、決断力と実行力、温かみと細やかさが合わさって相乗効果を生む。人の幸福を気にかけて、人に尽くす②の心遣いが⑧の心を満たす。②にとって、⑧は周囲に影響を与え、現実的で決断力がある頼りになる存在となる。
2 と 9	両者共、相手に合わせる傾向があり、どちらかが責任を取る状況ではストレスが増す。②と⑨は本音を言うのが苦手で、怒りや不満を溜めがちになる。②は支配的に⑨を振り回したり、きついことを言うが、自分は思いやりがあると思っている。⑨も自分の意見を言えないが、言ったとしても、②は批判を受けとめられず、これまで溜めた怒りをぶつける。そのため、⑨は怒りを無言の抵抗で表現する。②は感謝されず、誤解され、拒絶されたと感じる。	▶②は、良かれと思ってやっていることが、本当に相手のためになっているか、善意のアドバイスでもきつい口調だと感じると、⑨の意欲が低下するので、⑨の表情をよく観察しよう。⑨は②がしてくれた事に感謝し、もし自分に合わないなら、望む形をお願いすることを恐れないこと。 ▶両者共、楽観的で相手を楽にし、癒すムードを持ち、周囲の幸せを願って献身的なところが共通点である。②の人に関わる姿勢と、⑨の安定感はいを補い、前向きな雰囲気を作り出し、協調的に人をまとめ、励まし合いながら課題解決に向かわせる。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ3】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
3 と 1	どちらのタイプも気持ちを表現することが苦手で、関係が深まり難い傾向がある。ストレスが増すと互いの違いが気になり、①は③が地に足を付けていないヴィジョンを追求したり、筋が通っていないと感じられ、不信感を持つ。③は①が「こうあるべき」という考えが強いこと、批判的で、質や細部にこだわり過ぎること足で足を引っ張られると感じ、距離を置いてしまう。そうすると①はさらに怒りや批判を強め、関係は最悪になる。	▶どちらでもリラックスし難い傾向があることに気づき、素直に話し合う時間を持つ必要がある。①は③が評価されて意欲が高まることや、目的のためによく方針変更することを理解し、批判せずに肯定的な話をするとうい。③は①のプロセスを大切に自分から自分が学べることを知るべき。 ▶両者に目的指向で努力するという共通点により結びつき、応援し合う。①は達成の質に加えてプロセスを大切に、③は目標への具体的な戦略を立てるのが得意であり、この組み合わせは①の安定感や堅実さに、③のヴィジョンや魅力が合わさって、大きな相乗効果に繋がる。
3 と 2	②は自分が③から利用されるばかりで感謝されていないと感じる。③は②が自分の貢献を過大評価しているように思える。それに対して、②は③がずいぶん自分に頼っていると批判する。そうすると、③は距離を置き始めるので②は不安になり、③をコントロールしたくなって悪循環にはまる。②が感情的で、③が合理的である違いが顕著になり、関わりを困難にする。	▶②は③との間にちょうど良い距離を保ち、③が自分の気持ちを感じるのが苦手であることを理解し、自分をどう思っているかを引き出そうとして迫り過ぎないこと。③は自分への尽力を当たり前と思わず感謝し、解決策を合理的に示すより、気持ちの共有を優先させるとうい。 ▶②は思いやりがあり、人に関心を向け、③はヴィジョンや目標を持って実際の人で人を惹きつけるから、②は③が注目されることを誇りに思い、③は②の思いを知って両者の関係が健全化する。2人とも社会的で快活で、人に好印象を与えるから、第三者には魅力的な関係に見える。
3 と 3	お互いに対する競争意識が生まれ、相手を尊重しなくなり、相手の成功や活躍が気になる。二人の関係が自分のキャリア成功への時間を奪っている、自分の足を引っ張っていると感じる。お互いに忙しく、ゆっくり話す時間が作れず、感情的なもつれを避けるために心を通わせず、関係が深まらない。どちらも自分の深い心の欲求に気づいておらず、自分の気持ちをどう語ればいいのか解らないために、二人の親密さが失われ、孤独感を感じてしまう。	▶お互いに相手への理想的なイメージを持っていて、ありのままの相手と向き合う時間が少ない。お互いの気持ちや欲求を安心して話し合える時間を持ち、互いの頑張り、達成、素晴らしさ、応援している気持ちを伝えよう。将来だけでなく、今、心豊かな繋がりを感じ合えるようにしよう。 ▶③同士は、能力を発揮して目標達成に努力し、周囲の人たちの向上心を刺激するパワフルな関係となる。両者共、目標に向かってハードに働き、互いに関心事を追求し、自分に磨きをかけたいと思っている。自分の能力やチャンスを活かし、もっと自慢できる存在でありたいと考えている。
3 と 4	どちらのタイプも、人から関心や評価を得ることで自分の価値を感じる傾向が強く、密かに自分と相手を比べる。④は③と居ると、自分に欠陥があるように感じる。③は④が自分に正直に生きている反面、我儘のように思え、自分が望む以上に、④が気持ちを入れて親密を望んでいるように思える。両者共、相手に対して勝手なイメージや期待を抱き、自分の欲求が満たされなければ不満を持ち、お互いを尊重する気持ちがなくなり、相手を軽蔑したり、傷つけるようになる。	▶相手に理想的なイメージを投影しないで、ありのままの存在を認め合うことで良い関係が築ける。③は④と気持ちを通じ合うことで関係が安定する。④は③に対して強い感情的反応が湧いたら、ひと呼吸おいて感情に溺れないように、現実を確認しよう。 ▶③は目標達成に邁進し、魅力的で、社会的スキルやコミュニケーション能力を磨く傾向があるため、⑤の才能を実際に活用する手伝いができる。⑤は感性を大事にし、洗練された質の高いものを求める共通点がある。③は④から、心の深い欲求に気づくことを学び、美的感覚や豊かな心の世界を分かち合う。④は③から、気持ちの揺れに囚われずに、自分の実現したい事を具体化することを学ぶ。
3 と 5	③は必要を感じると直ぐにやりたくなるが、⑤は準備ができるまで時間をかけるため、時間感覚と優先順位での葛藤が起きる。また、どちらがアイデアを先に出したかで争うこともある。両者共、達成したい事に意識が集中し、自分の気持ちや関係について話さない傾向があるため、いったん信頼を失うと、双方ともに短気や傲慢、冷淡になる。③にとって、⑤は言い方が辛辣だったり議論が多いと感じ、⑤にとって、③は浅薄で誠実さを欠くように感じる。	▶それぞれが関心事に没頭しすぎて十分な対話をしない傾向があるため、じっくり話す時間を持つ。③は目標達成に性急になりすぎず、⑤の意見を尊重しよう。⑤は準備が出来てからと考えず、途中の段階の話を③に伝えよう。 ▶③は目標達成に邁進し、魅力的で、社会的スキルやコミュニケーション能力を磨く傾向があるため、⑤の才能を実際に活用する手伝いができる。⑤は関心領域や専門分野に習熟し、慣習や既成概念に囚われずに熟考し、冷静に判断するため、③の考えを深め、精緻なものにする助けとなる。
3 と 6	③にとって、⑥は不安定で感情的になり易く、自分の足を引っ張っているように感じる。一方、⑥にとって、③は目標に目が行き過ぎ、プロセスや人間関係を疎かにしているように感じる。また、③は目標達成の手段をよく変更する傾向があるため、⑥は筋が通っていないので不安を感じる。③が目指している方向性に⑥は疑問や不安を持ち、③が能力を誇張しているように感じる。特に⑥が③に憧れていたたり、依存していた場合、幻想が覚めると③を批判し、責める。	▶③は⑥が心の繋がりを大切にすることを理解し、言葉を尽くすより、共に居る存在感を示そう。方針を変更する時は、⑥が不安にならないようあらかじめ説明し、合理的に割り切らないこと。一方、⑥は気持ちを溜め込まずに疑問点は③に尋ね、③の考えを憶測するよりも現実を確認しよう。 ▶それぞれの持ち味を活かして助け合うことができる。③はヴィジョンを感覚的に掴み、目標に自信を持ち、⑥のやる気を高める。迅速に行動する③は⑥には心強い。⑥は具体的な計画を立て、手順や方法を考え、フレンドリーに協働するため、プロセスや関係への配慮不足が多い③を補う。
3 と 7	③は仕事中毒になる傾向があり、達成することに没頭しすぎて、親密な関係は二の次になる。⑦は楽しいからこそ自分の関心事を追求するので、③には⑦が要領よくやっているように思える。逆に、⑦は③が人生の楽しみを犠牲にしているように感じる。双方とも、問題や否定的な感情を話さないため、対話が不足し、相手への信頼を無くす。それぞれが自己中心性を高め、関係が悪くなる。	▶明るい面だけでなく、問題も語れる関係を築こう。③は⑦に対して創造性を尊重しながらも、目標に集中して最後までやり遂げる手助けをしよう。⑦は③を仕事から連れ出して、リラックスできる時間を持って絆を深めよう。 ▶どちらも自己主張タイプで、活動的で前向きで、人を惹きつけ、自分の関心事を説得して周囲をやる気にさせる。③は実際の目的集中心で、達成する力がある。⑦はアイデアに満ち、同時に多くのことをこなす。自意識の強い③にとり、⑦の自然体は助けになり、⑦にとって、③の目的への集中力と粘りが助けになる。
3 と 8	成功するためにストレスが高まると主導権争いが起きる。⑧はあからさまに支配しようとし、③は密かに状況をコントロールしようとする。それにより、⑧は猜疑心を抱き、自分への忠誠心を試すためにあれこれ指示するようになり、③は自分が利用され、自分の貢献を認めてくれないように感じる。状況が悪くなると、双方が相手を操作しようとし、信頼関係は作れない。また、どちらも自分の本当の気持ちや欲求を話さないし弱さを見せないため、対抗的な関係がエスカレートする。	▶どちらも仕事中毒になる傾向があるため、時には立ち止まって、リラックスしながら安心して話せる時間を持つ。③は⑧に対して問題があっても隠さずに本音を話し、⑧は③の努力を評価して貢献に感謝を示せば、互いの信頼を得られる。 ▶どちらも自己主張タイプで、活動的で前向きで、人を惹きつけ、自分の関心事を説得して周囲をやる気にさせる。③は実際の目的集中心で、達成する力がある。⑦はアイデアに満ち、同時に多くのことをこなす。自意識の強い③にとり、⑦の自然体は助けになり、⑦にとって、③の目的への集中力と粘りが助けになる。
3 と 9	どちらも理想的なイメージを壊さないよう葛藤を避ける傾向があり、相手との問題を話さない。⑨は明るい側面を見、面倒なことから逃げようとし、否定的な気持ちを感じないようにする。③は期待が持てる事に意識を向ける。⑨は③のことを、要求が強く、自己中心的すぎるように感じる。③は自分が拒絶されているように感じ、⑨の現状維持が強すぎ、ペースが遅いことにイライラする。	▶③は⑨にプレッシャーをかけると、ますます引いてしまい、壁を作ってしまうことを理解し、⑨のペースを尊重しながら、どのようにサポートできるかを⑨に確認するとよい。⑨は相手に合わせたり、受身的にならず、自分が考えている事を具体的に③に伝えよう。 ▶③は目標に向かって直進するが、⑨の全体を見る視点に助けられると共に、自然体で自分を受けとめてくれることでリラックスできる。一方、⑨は自分を過小評価しがちだが、もっと変わりたいと思っており、③の向上心に刺激を受け、③から目標設定やその実現方法などを学ぶ。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ4】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
4 と 1	①は理念を重視し、自分よりもっと重要と思えることを優先するが、④は自分の気持ちに正直であることを大切にするため、お互いの違いを受け入れ難くなる。感情表現の違いも問題となる。①は④が感情に左右されすぎると感じ、④は①が合理的で抑制的すぎる、こうあるべきという方向へコントロールしすぎると感じる。互いへの寛容さを失うと、息苦しく、不満に満ちた関係に陥り、非難し合ったりすれ違いが生じる。	▶①は④の繊細さに気を使いすぎて距離ができることを理解し、率直に気持ちを伝えよう。また、④の感情の浮き沈みやドラマティックな表現に巻き込まれないで、一貫して安定した態度を取ろう。④は①の持つ現実性や節度の仕方を学び、生活をバランスさせることができる。 ▶豊かな創造性を持ちながらも気分の浮き沈みがある④にとって、①が安定感や規律をもたらしてくれる。逆に①にとっては、④と接することで、普段は理性で抑えられている繊細さや創造性、自由や情熱に触れること、それらを表現できるようになる。
4 と 2	両者共、親密さを求め、自分に関心を持ってくれる人に接近する傾向があるため、どちらが人から好かれているか、評価されているか、密かな競争になる。②にとって④は気まぐれで自意識が高く、自己中心的であるように感じ、感謝がないように思える。④にとって②は表面的に明るく振る舞うことで関心を引こうとしているように感じる。④は自分が人とうまくできないと感じ、②にジェラシーを覚え、②が他人にうまく接しているのを見て見捨てられたと感じる。	▶②は自分の感情の欲求や動機に気づき、自分を大切にしながら適度な距離を保って④に関わると良い。④は自分を理解してくれる相手を求めるより、日常の関係の中で幸福感を感じる瞬間を大切にすると良い。両者共、感覚的、感情的になりやすいため、客観的、現実的に見る視点が重要。 ▶②の社交的で快活、人を励ます実際の面が、④にとっては人と気楽に関わることを学べる。一方、②は④から、自分の気持ちを大切にし、自分の正直な気持ちを解放することを学べる。両者は、周囲に暖かく、気づかいに満ちて、美しい感性を発揮する関係となる。
4 と 3	どちらのタイプも、人から関心や評価を得ることで自分の価値を感じる傾向が強く、密かに自分と相手を比べる。④は③と居ると、自分に欠陥があるように感じる。③は④が自分に正直に生きている反面、我儘のように見え、自分が望む以上に、④が気持ちを投入して親密を望んでいるように思える。両者共、相手に対して勝手なイメージや期待を抱き、自分の欲求が満たされなければ不満を持ち、お互いを尊重する気持ちがなくなり、相手を軽蔑したり、傷つけるようになる。	▶相手に理想的なイメージを投影しないで、ありのままの存在を認め合うことで良い関係が築ける。③は④と気持ちを通じ合うことで関係が安定する。④は③に対して強い感情的反応が湧いたら、ひと呼吸おいて感情に溺れないように、現実を確認しよう。 ▶どちらも感性を大事にし、洗練された質の高いものを求める共通点がある。③は④から、心の深い欲求に気づくことを学び、美的感覚や豊かな心の世界を分かち合う。④は③から、気持ちの揺れに囚われずに、自分の実現したい事を具体化することを学ぶ。
4 と 4	どちらも、自分の気持ちに関心を向けてもらうことを相手に期待する。自分には特別な欲求があり、特別扱いされたいと思う。そのため、理想的なパートナーが現れてくれることを願うが、期待はずれに終わると、失望して気持ちがふさぐ。また、二人の間で、どちらがより傷ついているかを比べる傾向がある。気分にムラがあり、無口になったり、相手を軽蔑したり、無関心になったり、拒絶したりすることがある。言い合いになりお互いを傷つけ合うこともある。	▶相手についてイメージや想像を膨らませたり、相手と一緒に過去から引きずっている感情に流されるのではなく、今を大切に、率直に相手と関わるようにしよう。感情の浮き沈みに左右されず、心の余裕を育てる実践(座禅やヨガなど)を行うのも手だ。 ▶④同士は、個性が強いために波長が合わない親密になれない。親密になれば、相手に特別な絆を感じる。実際的なことよりも、気持ちの変化を含めたお互いの関係に意識が向かう。率直な気持ちを表現できると、繊細な思いやりで深いつながりが生まれ、洗練された感覚が活かされる。
4 と 5	④は親密さを求めるが、⑤は一定の距離を求めるので、一人になる時間が必要なことが不和の種となる。④にとって、⑤はあまりにも頭の中に居て、自分の気持ちに本気に向き合ってくれない気がする。反応が返って来るまで⑤を挑発する。一方、⑤にとり、④の気持ちの欲求にはきりが無く、自分の時間やエネルギーが枯渇してしまうように見え、引いてしまう。そのため、④はさらに執着して追い求めることになり、悪循環となる。	▶④は⑤が一人になる時間が必要であることを理解し、あまり感情的なことを求めないようにしよう。心の静けさをもつ時間を持つ。⑤は④の話を合理的に理解しようとせず、④が本気の気持ちを求めているのだと理解し、共感できなくても、気持ちを受け止めるようにしよう。 ▶どちらも深い内面の世界を持ち、創造性を発揮する。互いの興味は違っても、ユニークな視点で関心事を追求する相手を尊敬できる。④は美的感覚や自分の気持ちを大切に、⑤はクールで斬新な発想をする。どちらも人に理解され難いため、お互いを許容し、サポートし合える。
4 と 6	どちらも感情的に反応しやすく、相手に対して批判したり、悲観的になる。④から⑥は自由でないと見え、⑥から④は気まぐれで不安定に見える。どちらも「見捨てられる不安」を抱えており、相手が自分に忠実かを試すところがあり、これでは互いに依存した関係となる。また、どちらも相手に背信されることを恐れ、自分の方から先に相手に関心を示さないし、感情的に反応するため、相手が離れたくなるような行為をしてしまう。	▶お互いに感情的な反応をしないようにし、自分の気持ちを相手が受けとめてくれることを期待しないこと。双方ともに精神的な自立が必要。④は⑥の現実的なものの見方ややり方を尊重し、自分にも取り入れよう。⑥は④の自由で柔軟なあり方を尊重し、自分に取り入れて楽しもう。 ▶④は気持ちを正直に表現できるが、これは気持ちを抑えて苦しい思いをしがちな⑥が学べる点。一方、⑥は実際の根気よく働くが、④のように自分の世界に入り込み過ぎないで、前進することができる。⑥は④が感性を活かす基盤を作る助けになる。
4 と 7	④にとって、⑦は騒がしく、浅く、無神経に見え、エネルギーの高さやペースの速さについていけないと感じる。⑦にとって、④は繊細すぎ、我儘で、現実的でないと考える。関係が冷えて来ると、④は冷たくなり、相手を傷つけるようなことを言い、⑦は気が短くなり、ひどいことを言う。両者共、フラストレーションから気持ちをぶつけ合い、④が感情に溺れ、⑦はうんざりして現実逃避に走る。互いに衝動的になり、違いが目につくようになる。	▶互いに、相手に自分の欲求を満たしてもらおうとする傾向があることを自覚し、自分の気持ちをケアし、衝動的にならないよう気を付けよう。④は⑦と居ると人生を楽しむことができ、自分の気持ちが前向きになる。⑦は④との時間をすごし、心を落ち着かせるとよい。 ▶④は自分の内面に関心があり、⑦はワクワクするものを外に求める。⑦は④が周囲とともに関わる助けになり、④は⑦が本当に欲しいものに集中したり、自分の気持ちを大切に助ける。2人が補完し合えば、パワフルで、アイデアに溢れ、質の高い仕事をする関係になる。
4 と 8	どちらも自由を求め、コントロールされたくないため、相手が自分をコントロールしようとしていると感じると、怒りを覚える。どちらも激しい感情を抱きやすく、怒ったり、落ち込んだりする。葛藤が大きくなると、言い争いになったり、闘いになることもあり、闘うことが日常のコミュニケーションとなる。闘っては仲直りすることを繰り返し、それがエキサイティングな感覚を生み、相手にダメージを与えるために、関心や愛情を向けないし、人前で非難することもある。	▶お互いに衝動的になったり、感情的な反応をエスカレートさせないこと。相手の感情を引き出すことで本音を聞こうとする傾向があるが、それよりも落ち着いて、素直な気持ちで相手に関われば、刺激的な関わりとは違う、充足を見つけれられる。 ▶どちらも自分を持っていて、周囲に合わせたり迎合しない。強烈な感情を持っており、相手から手応えのある反応を欲しが。どちらも情熱的で、衝動的で、スリルのあるリスクを負うことも厭わない。④は⑧が力強く自分を守ってくれることを期待し、⑧は④の繊細さと深みに惹かれる。
4 と 9	④は感情的に不安定になり、ドラマティックで要求が強くなる傾向があるが、⑨は面倒な現実から逃れたいと感情を麻痺させ、反応が鈍くなり、自分を閉じる傾向がある。④の感情にはムラがあり、自分が要求されることに怒りを覚え、自分の気持ちに⑨が反応してくれないことに不満を持つ。怒りやフラストレーションを抱え込み、お互いに愛想をつかすようになる。	▶④は⑨が安心できる雰囲気を作ることや、⑨を責めたり、反応を引き出そうとしても、プレッシャーを感じて心を閉ざしてしまうことを理解しよう。一方、⑨は④の求めに本気で反応するようにし、自分の率直な気持ちを話すこと。問題を避けても、関係が悪化するだけだと理解することが大切。 ▶どちらも相手と繋がりたいと願うが、一定の距離を置くことも必要。共に創造性豊かであり、互いに相手が才能を伸ばせるように、個人的空間を尊重してサポートし合えば、④の情熱と⑨の受容性が補完関係となる。④は⑨が気持ちを表現する手助けになり、⑨は④を優しく受容する。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ5】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
5 と 1	両者共に大人であり、素直な気持ちや欲求を表現するのが苦手であるため、親密になるのが難しい。①は⑤が現実から遊離した知的世界にいるように感じ、考えを共有できなかつたり、気持ちが通じないことによるフラストレーションを感じる。⑤は①の考えが普遍的な真実ではなく、窮屈に感じる。どちらも自分の立場を譲らないし、自分の信念を押しつけたくないため、距離を置いてしまい、それぞれが自己完結した世界で生き、関わりが限定的になる。	▶共通の関心を軸に、時間をかけて関係を深めるとよい。①は⑤の関心事に無理に合わせず素直に関わろう。逆に⑤は自分だけで結論を出さずに、考えていることを共有するよう①の意見も聴くようにすれば、バランスのとれた現実的な選択ができる。 ▶両者共に客観的に世界と関わる点で共通した感覚を持つ。①は理想的なあり方を求めて現実に取り組み、⑤は斬新な発想をし、関心事に没頭する。それぞれの領域を分担すれば、効率的に物事を進め、高い能力を発揮できる。
5 と 2	⑤は一人を好み、クールで、口数が少なく、何を考えているのか解らず、頭の世界に居て、反応が鈍かったりするので、②にとっては関心を引きにくい相手であり、拒絶されたように感じ、傷つき不安になる。⑤から反応を得ようと②は積極的に近づくが、⑤は自分の領域が脅かされたように感じ、心を閉ざし、過剰な介入によって恐れ、無力感を抱く。しかし⑤が距離を置くほど②は執着を強め、より積極的に反応を求めてしまい関係が壊れる。	▶②は「気持ちの言語」を使い、⑤は「理性の言語」を使う。②は言葉に気持ちが入っていることが重要だが、⑤には難しいので、まずは②の話を受けとめる姿勢を示そう。解決策を一方的に話すより気持ちを共有しよう。②も⑤の言葉に気持ちが入っていないと怒らず、⑤なりに助けようとしていることを理解する余裕を持とう。 ▶⑤の判断力や詳しい知識と、②の献身的で人間的な繋がりが相乗効果を生む。②は暖かく愛情や関心を持って影響する事が嬉しく、⑤は相手が気にかけてくれる事に感謝し、生活にバランスをもたらすと感じる。
5 と 3	③は必要を感じると直ぐにやりたくなるが、⑤は準備ができるまで時間をかけるため、時間感覚と優先順位での葛藤が起きる。また、どちらがアイデアを先に出したかで争うこともある。両者共、達成したい事に意識が集中し、自分の気持ちや関係について話さない傾向があるため、いったん信頼を失うと、双方ともに短気や傲慢、冷淡になる。③にとって、⑤は言い方が辛辣だったり議論が多いと感じ、⑤にとって、③は浅薄で誠実さを欠くように感じる。	▶それぞれが関心事に没頭しすぎて十分な対話をしない傾向があるため、じっくり話す時間を持とう。③は目標達成に性急になりすぎず、⑤の意見を尊重しよう。⑤は準備が出来てからと考えず、途中の段階の話を③に伝えよう。 ▶③は目標達成に邁進し、魅力的で、社会的スキルやコミュニケーション能力を磨く傾向があるため、⑤の才能を実際に活用する手伝いができる。⑤は関心領域や専門分野に習熟し、慣習や既成概念に囚われずに熟考し、冷静に判断するため、③の考えを深め、精緻なものにする助けとなる。
5 と 4	④は親密さを求めるが、⑤は一定の距離を求めるので、一人になる時間が必要なことが不和の種となる。④にとって、⑤はあまりにも頭の中に居て、自分の気持ちに本気に向き合ってくれない気がするので、反応が返って来るまで⑤を挑発する。一方、⑤にとり、④の気持ちの欲求にはきりが無く、自分の時間やエネルギーが枯渇してしまうように思え、引いてしまう。そのため、④はさらに執着して追い求めることになり、悪循環となる。	▶④は⑤が一人になる時間が必要であることを理解し、あまり感情的なことを求めないようにしよう。心の静けさをもつ時間を持とう。⑤は④の話を合理的に理解しようとせず、④が本気の気持ちを求めているのだと理解し、共感できなくても、気持ちを受け止めるようにしよう。 ▶どちらも深い内面の世界を持ち、創造性を発揮する。互いの興味は違っても、ユニークな視点で関心事を追求する相手を尊敬できる。④は美的感覚や自分の気持ちを大切に、⑤はクールで斬新な発想をする。どちらも人に理解され難いため、お互いを許容し、サポートし合える。
5 と 5	⑤は相手にコントロールされることを嫌い、自分の心を相手と共有することを恐れ、自分の事を言わない傾向がある。⑤同士は、たとえ相手との関係を損ねたとしても、自分の考えの優位性を示そうと、細かいことで論争する事もある。どちらも、自分の事を話さないで関係が薄れ、そうなる、それぞれが自分の関心事に入り込んで、ドライな関係になり、関係修復のきっかけを失うことになる。自分の孤立した世界から出て、人と関わることは無理だと希望や期待を失う。	▶コントロールされたくない、自分の事を知られたくないと思う傾向から、お互いを尊重ばかりしていると関係が深まらない。自分から主体的に動いて相手と関わり、相手について分析するよりも、話を聞いてみる事が重要。お互いをもっと素直に気持ちを表現できる場を持とう。 ▶⑤同士の関係は、互いに自立した状態で関わり、相手を尊重し、相手にあまり要求や期待をかけない。ただし、自立したい一方で、自分に関心を持って支えて欲しい気持ちもあり、「自立」と「親密になること」のバランスが課題。互いが独自の視点と専門性を発揮すれば大きな可能性を生む。
5 と 6	⑥は確かなものを信じることで安心を求め、先例にならってルールや手順を大切に、マジョリティの意見を取り入れる傾向があり、反発されないように綿密に根拠を組み立てる。⑤は安心できるかよりも客観性に興味があり、⑥を保守的で従順すぎると感じる。逆に⑥にとって、⑤はあまりにも一匹狼で、協調性がないように思え、考え方が独特で、実際的でないように見える。この違いが葛藤を生み、議論の応酬となったり、距離を置くことになる。	▶⑤は⑥を放っておくと、⑥との信頼関係が揺らぐことを理解し、⑥の不安を無視せず、話をよく聴いて内容を整理し、落ち着いて問題解決を助けよう。⑥は⑤が何を考えているのか不安だが、気持ちをぶつけると引いてしまうことを理解し、⑤がきつい言い方をしても重く取らないようにしよう。 ▶どちらも客観的事実、状況分析を重視し、お互いに知的な刺激がある。⑤は冷静で合理的、鋭い観察力を持ち、既成概念に囚われずに自分で考えて結論を出す。⑥は目的意識が強く、組織や仲間のために献身し、権威に導きを求める。フレンドリーで人間らしさがにじみ出る。
5 と 7	プレッシャーが多いと⑤は孤立し、周囲との気持ちの繋がりを断つ傾向になる。⑦は行動過多になり、通常より多くの事に手を出す。そのため、⑤は⑦を手にもたえられず、余計に引いてしまい、⑦のことを浅薄で押しつけがましいと考える。他方、⑦は⑤が人を見下し、悲観的であると考え、互いの違いが葛藤を生み、どちらも頑なに譲らず、悪循環となって関係が悪化する。	▶お互いに相手を見抜こうとせず、話をよく聴くこと。⑤は自分から積極的に関わり、考えていることを途中でいいから、とりあえず話すようにしよう。⑦は⑤と議論の応酬にならないよう、落ち着いて話し、⑤に対して、必要な距離や境界を保ちつつ、いきなり入り込み過ぎないように関わろう。 ▶どちらも知的刺激や新しい領域の探求を楽しみ、自立した関係を好む。相違点は、⑤が考えることに時間をかけるのに対して、⑦は考えたら直ぐに行動に移す傾向がある点だろう。⑦は⑤の落ち着きと深みに惹かれ、⑤にとって、⑦は楽しい体験や社会との接触を増やす助けになる。
5 と 8	ストレスが増すと、⑤は無口になり、秘密主義になり、⑧は怒りと闘争的な面を出す。⑤は⑧の激しさや威圧的な態度に恐れを抱き、理性が通じず、手に負えないと感じ、自分を守るために距離を置くために、⑧は拒絶されたと感じて、さらに怒りを感じる。どちらも、自分を守るために相手を挑発する傾向があり、挑発を受けた側は相手の弱いところを攻撃するようになり、双方ともに拒否されたと感じ、関係が悪くなる。	▶⑤は途中経過でよいので、考えていることを⑧に話す方がよい。隠すと⑧は余計に疑いや怒りを感じるので、率直なコミュニケーションを心がけよう。⑧は自信があるために、相手に押しつけないよう気を付けよう。⑤はじっくり考える時間が必要だと理解しよう。 ▶⑤は⑧から、腹を据えて社会と堂々と関わることを学び、⑧は⑤の分析や予見力から学び、⑤の知性や洞察力に惹かれる。どちらも自立している強さを互いに評価でき、⑧の頼もしいパワー(統率力)と、⑤のプレーン(思慮深いヴィジョンや戦略)が合わさって相乗効果を生む。
5 と 9	どちらも相手に圧力をかけないようにと、お互いの世界を尊重するあまり、自分から相手に働きかけないので、自分が何を感じているか、それをどう表現したら良いか、解らなくなる。どちらも想像の世界で相手と関わっており、⑤が仕事や個人的関心事に没頭すると、⑨は居心地が悪くなる。会いたいと思っても、⑨の頑固さや慣れたパターンへの執着が起こり、⑤の無頓着や無関心によって関係が薄れる。	▶互いに主体的に関わるようにしよう。⑤は相手の考えていることを分析しようとしなくて、直接話を聞くようにしよう。また、自分の考えを途中経過でも良いから話すことが大切。⑨は自分の考えが小さなことだと感じて、素直に表現するとよい。⑤の関心事には無理せず、自然体で関わろう。 ▶お互いの個人的領域を尊重し、温かな繋がりを感じながらも、相手に立ち入らない。⑨は⑤の鋭い知性や洞察力、客観性に惹かれ、⑤は⑨の優しさ、受容性を有難く思う。⑨は⑤が必要とするリラックス感を与えてくれる。⑤の辛辣さに対して⑨の穏やかさが良いバランスとなる。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ6】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
6 と 1	ストレスが増えると⑥は感情的に不安定になり、思い込みでマイナス思考になる。①にとって不安定な⑥は面倒な存在となり、それを感じ取った⑥は①に怒りをぶつける。また、①がストレスを抱えると⑥に激しく批判的になり、⑥は自分の気持ちを抑えようとして余計に不安定になり、自己防衛や逃げに走り、①の不満や怒りがさらに強まる悪循環となる。①は自分が自立しているからと言って⑥にも自立を期待して放っておくと⑥は信頼関係を疑い、不安になる。	▶①は⑥が感情を放出する必要があることを理解してよく聴いてあげよう。⑥が冷静になるように促すより、気持ちの繋がりを大切にしよう。⑥は①に不安な気持ちを表現し、相手の気持ちを憶測しないで、現実を確認しよう。日頃から信頼関係を作り、決して議論の応酬にならないように。 ▶目的意識、責任感、道徳を重視する、人に献身的であることなど、共通点が多く、互いを頼りにできる。①は自力での解決を好み、冷静、迅速に決断する。⑥は気さくで周囲の意見を確認して人を巻き込む。両者が目的を共有すれば、問題を察知して改善し、課題を着実に実現して行ける。
6 と 2	②は楽観的で相手と親密になろうとするが、⑥は適度な距離を置いて相手に飲み込まれないことが重要。周囲からの期待やプレッシャーで気持ちが不安定になると、②はよかれと思ってあれこれ言うが、⑥はお節制で支配的だと怒りを感じて距離を置く。自立を求める⑥と、助けようとする②の間に葛藤が生まれる。時として矛盾するが、⑥は相手を遠ざけたり近づけたりするので、②にとっては耐えがたく、拒絶されたように感じる。	▶⑥が不安を表現すると、②は介入して干渉したくなり、⑥に窮屈感を与えてしまうことを自覚しよう。②は気持ちの言葉が大切だから、⑥は理屈で説得しないで、②の気持ちをよく聴いてあげよう。両者共、思い込みに陥り易いため、現実を確認することが大切。 ▶両者共、献身的に働き、互いへの前向きさや親密さを大切にす。⑥の構想力や具体的な手順を考え実行する能力は、②にとって有難いことであり、⑥の注意深さが問題を未然に防いでくれる。⑥は②の前向きな姿勢や暖かい励ましと支えを有難く思い、よい連携が生まれる。
6 と 3	③にとって、⑥は不安定で感情的になり易く、自分の足を引っ張っているように感じる。一方、⑥にとって、③は目標に目が行き過ぎ、プロセスや人間関係を疎かにしているように感じる。また、③は目標達成の手段をよく変える傾向があるため、⑥は筋が通っていないので不安を感じる。③が目指している方向性に⑥は疑問や不安を持ち、③が能力を誇張しているように感じる。特に⑥が③に憧れていたたり、依存していた場合、幻想が覚めると③を批判し、責める。	▶③は⑥が心の繋がりを大切にすることを理解し、言葉を尽くすより、共に居る存在感を示そう。方針を変更する時は、⑥が不安にならないようあらかじめ説明し、合理的に割り切らないこと。一方、⑥は気持ちを溜め込まずに疑問点は③に尋ね、③の考えを憶測するよりも現実を確認しよう。 ▶それぞれの持ち味を活かして助け合うことができる。③はヴィジョンを感覚的に掴み、目標に自信を持ち、⑥のやる気を高める。迅速に行動する③は⑥には心強い。⑥は具体的な計画を立て、手順や方法を考え、フレンドリーに協働するため、プロセスや関係への配慮不足が多い③を補う。
6 と 4	どちらも感情的に反応しやすく、相手に対して批判したり悲観的になる。④から⑥は自由でないと見え、⑥から④は気まぐれで不安定に見える。どちらも「見捨てられる不安」を抱えており、相手が自分に忠実かを試すところがあり、互いに依存した関係となる。また、どちらも相手に背信されることを恐れ、自分の方から先に相手に関心を示さないし、感情的に反応するため、相手が離れたくなるような行為をしてしまう。	▶お互いに感情的な反応をしないようにし、自分の気持ちを相手を受けとめてくれることを期待しないこと。双方ともに精神的な自立が必要。④は⑥の現実的なものの見方ややり方を尊重し、自分にも取り入れよう。⑥は④の自由で柔軟なあり方を尊重し、自分に取り入れて楽しもう。 ▶④は気持ちを正直に表現できるが、これは気持ちを抑えて苦しい思いをしがちな⑥が学べる点。一方、⑥は実際的で根気よく働くが、④のように自分の世界に入り込み過ぎないで、前進することができる。⑥は④が感性を活かす基盤を作る助けになる。
6 と 5	⑥は確かなものを信じることで安心を求め、先例にならってルールや手順を大切に、マジョリティの意見を取り入れる傾向があり、反発されないように綿密に根拠を組み立てる。⑤は安心できるかよりも客観性に興味があり、⑥を保守的で従順すぎると感じる。逆に⑥にとって、⑤はあまりにも一匹狼で、協調性がないように見え、考え方が独特で、実際的でないように見える。この違いが葛藤を生み、議論の応酬となったり、距離を置くことになる。	▶⑤は⑥を放っておくと、⑥との信頼関係が揺らぐことを理解し、⑥の不安を無視せず、話をよく聴いて内容を整理し、落ち着いて問題解決を助けよう。⑥は⑤が何を考えているのか不安だが、気持ちをぶつくと引いてしまうことを理解し、⑤がきつい言い方をしても重く取らないようにしよう。 ▶どちらも客観的事実、状況分析を重視し、お互いに知的な刺激がある。⑤は冷静で合理的、鋭い観察力を持ち、既成概念に囚われずに自分で考えて結論を出す。⑥は目的意識が強く、組織や仲間のために献身的、権威に導きを求める。フレンドリーで人間らしさがにじみ出る。
6 と 6	⑥同士は優柔不断になり、遠慮し合ったり、手詰まり感や混乱に陥る傾向がある。お互いにイライラしやすく、議論になり、相手を責めることもある。口論となり、感情をぶつけ合っては仲直りするパターンにはまることも多い。言い争いをしながらも、見捨てられることを恐れ、繋がっていたいが、心配や疑い、不信、不満、裏切られた感になり、疲れ果ててしまう。お互いに感情的に反応しやすく、恐れが増殖して最悪のシナリオも考えられる。	▶議論の応酬にならないよう、直ぐに反応しないで間を置き、落ち着いて関わる。相手と話す前に自分の考えを書き出すと心の整理ができる。責めていないことを伝えたと相手は安心する。口論になったら、何を解って欲しかったのかを振り返り、素直な気持ちを伝えれば良い関係が築ける。 ▶⑥同士は、その責任感の強さ、組織や仲間への献身さゆえに、有能な組み合わせになる。お互いに解り合える感じがして、信頼関係を築いて気安く付き合える。お互いに支え合い、相手に忠実で安心感を生む。⑥は気持ちの表現が苦手だが、行動や献身の仕方ですそれを表現する。
6 と 7	⑥は安全で予測可能であることを望み、将来の不確実性を減らすために、問題を予測し、手順を組み立て、ルールに従う。また、否定的で悲観的な傾向がある。一方、⑦は自由を好み、新しいことを試し、限界を克服することに意欲がある。⑥にとって、⑦は自己中心的で、快楽的で、頼りになるのか不安である。⑦は⑥がマイナス面に目が行きがちで、不安が多く、悩み過ぎて、自分の足を引っ張るように感じる。	▶相手の話にいちいち反応すると堂々巡りになることに注意。一緒に行動して言葉を越えたつながりを持つことが大切。⑥は⑦の考えを推測せずに確認すること。⑦の要望に無理に合わせなくてもよい。⑦は⑥の話に感情的に反応や否定をせず、一方的なアドバイスもせず、まずよく聴くこと。 ▶⑦はヴィジョンを示し、前向きな雰囲気を生み出し、⑥が具体的な計画や段取りを詰め、着実に実行に移す。⑦は新しいアイデアや肯定的な考えで⑥を元気にさせ、元気にする。⑥は実際性や献身、慎重さにより⑦を補完するため、相乗効果が生まれる。
6 と 8	どちらも感情的に反応しやすいことに注意が必要。⑧は自分が仕切り、リードする傾向があり、⑥はコントロールされていると感じると反抗するかもしれない。⑥は不満があってもなかなか言えず、突然爆発することもある。また、自分が見捨てられたように感じた時も、⑧に対して攻撃的になったり、陰で悪口を言う。そんな⑥の態度に⑧は裏切られた感じを持ち、怒り、闘争的になる。	▶⑥は⑧との間に依存的な関係を作らないことが大切。堂々と率直に、ポイントを明確に話すこと。びくびくしていると、突っ込まれ、話が細かすぎるとイライラさせる可能性がある。⑧は⑥に対して、自立を促すように関わり、自分の考えややり方を押し付けないように注意しよう。 ▶両者は一度信頼関係を築くと強い絆が生まれる。ビジョンを掲げリードし、決断力や挑戦性を持つ⑧を⑥は尊敬し頼りにする。⑥は⑧をサポートする傾向があり、⑧はそれを有難く思い、面倒をよく見る。⑧の強力なリーダーシップと⑥の分析的、戦略的な思考や実務能力が相乗効果を生む。
6 と 9	⑥からすると、⑨は問題に気づき難く、対応が遅く、十分な反応が返ってこないと思える。また、⑨からすると、⑥は不安定で悲観的過ぎるように思える。⑥は気持ちが抑えられなくなるとキレたり、きつい言葉をぶつける。逆に、快適でいたい⑨は相手が感情的になればなるほど自分の殻に入ってしまう。どちらも本当は自分が望んでいることを伝えられず、黙ってしまう傾向がある。どちらも変化を恐れるために、ぎりぎりまで直面することを避け、こう着状態に陥ることもある。	▶⑥は⑨が穏やかな雰囲気が必要とし、言葉以上に話し手のエネルギー（好意的か、緊張的かなど）に反応すること、褒めることは⑨を元気にすることを理解しよう。⑨は⑥が相手から本音の反応がないと不安になることを理解し、はっきりと言葉で説明する必要がある。以心伝心では伝わらない。 ▶⑥の目的に沿った改善努力、計画的な進め方に、⑨の全体を考える視点や、人をまとめる雰囲気、辛抱強さなどが合わさって相乗効果となる。⑥は先のことを考え、慎重で問題予測に敏感であり、⑨は先のことよりも、今のことに意識が行きがちで、楽観的な感覚を持っている。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ7】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
7 と 1	①は⑦のことを、注意が散漫で、多くの事に手を出しすぎ、一貫性や自制心がなく、熟慮と配慮に欠け、押しが強く、無神経で自己中心的だと感じる。一方、⑦にとって①は、堅苦しくシリアスすぎ、人をコントロールし、怒りっぽく、細かくて、物事が前に進まないと思える。互いに相手の問題を指摘し合ったり、自分の主張を譲らず、感情的反応の応酬になり、両者共にうんざりして気持ちが離れる。	▶①は⑦がポジティブな雰囲気が大切だと理解し、前向きな話をしよう。また⑦の自由な発想をすぐに切り捨てないこと。⑦は一方的に意見を言わず、①の事情をよく聴き、何が必要なのかを確認して行動しよう。互いへの批判は素直に受けとめ、感謝と謝罪を忘れずに。 ▶⑦は新しい事を立ち上げたりアイデアを提供し、①はそれを確実に形にするので相乗効果がでる。①は真面目で目的に集中して質の高い結果を出す点で、⑦が焦点を絞り、継続的に取り組めるよう支援する。⑦は①に対して人生の楽しさや喜び、自由な発想をもたらす。
7 と 2	・ストレスが増すと、「自由」をめぐる問題が生じる。②は好意を感じると接近するが、⑦からすると馴れ馴れしいと思うし、干渉が強まると、⑦は②のことを独占欲が強いと感じ、②への関心を失う。②は次第に⑦に利用されていると感じ、関心や愛情を注がなくなり、健康上の問題を引き起こして自分に関心を向けさせようとし、葛藤や闘いが起きる。	▶②は⑦が自由を大切にすることを理解し、自分が決めるのではなく、選択肢を与えて⑦に決めさせるようにしよう。⑦は②が余計なお節介をしていると思わず、気持ちに感謝しよう。②の献身を当たり前だと思わず、話を聴いたり具体的な手伝いをしよう。 ▶両者の外向性、楽観性、人生を楽しむなどの共通点が、前向きでフレンドリーな雰囲気を作り、人をやる気にさせ、新しいことに挑戦させる。②にとって、⑦の発想力や回転の速さ、未知の世界に飛び込むエネルギーが魅力であり、⑦にとって、②の気づかいと癒しがリラックスを与えてくれる。
7 と 3	③は仕事中毒になる傾向があり、達成することに没頭しすぎて、親密な関係は二の次になる。⑦は楽しいからこそ自分の関心事を追求するので、③には⑦が要領よくやっているように思える。逆に、⑦は③が人生の楽しみを犠牲にしているように感じる。双方とも、問題や否定的な感情を話さないため、対話が不足し、相手への信頼を無くす。それぞれが自己中心性を高め、関係が悪くなる。	▶明るい面だけでなく、問題も話れる関係を築こう。③は⑦に対して創造性を尊重しながらも、目標に集中して最後までやり遂げる手助けをしよう。⑦は③を仕事から連れ出して、リラックスできる時間を持って絆を深めよう。 ▶どちらも自己主張タイプで、活動的で前向きで、人を惹きつけ、自分の関心事を説得して周囲をやる気にさせる。③は実際の目的集がで、達成する力がある。⑦はアイデアに満ち、同時に多くのことをこなす。自意識の強い③にとり、⑦の自然体は助けになり、⑦にとって、③の目的への集中力と粘りが助けになる。
7 と 4	④にとって、⑦は騒がしく、浅く、無神経に見え、エネルギーの高さやペースの速さについていけないと感じる。⑦にとって、④は繊細すぎ、我儘で、現実的でないと思える。関係が冷えて来ると、④は冷たくなり、相手を傷つけるようなことを言い、⑦は気が短くなり、ひどいことを言う。両者共、フラストレーションから気持ちをぶつけ合い、④が感情に溺れ、⑦はうんざりして現実逃避に走る。互いに衝動的になり違いが目につくようになる。	▶互いに、相手に自分の欲求を満たしてもらおうとする傾向があることを自覚し、自分の気持ちをケアし、衝動的にならないよう気を付けよう。④は⑦と居ると人生を楽しむことができ、自分の気持ちが前向きになる。⑦は④との時間を過ごし、心を落ち着かせるとよい。 ▶④は自分の内面に関心があり、⑦はフワフワするものを外に求める。⑦は④が周囲ともしっかり関わりたい。④は⑦が本当に欲しいものに集中したり、自分の気持ちを大切にしたい。2人が補完し合えば、パワフルで、アイデアに溢れ、質の高い仕事をする関係になる。
7 と 5	プレッシャーが多いと⑤は孤立し、周囲との気持ちの繋がりを断つ傾向になる。⑦は行動過多になり、通常より多くの事に手を出す。そのため、⑤は⑦を手にもたえられず、余計に引いてしまい、⑦のことを浅薄で押し付けがましいと考える。他方、⑦は⑤が人を見下し、悲観的であると考える。互いの違いが葛藤を生み、どちらも頑固になって譲らず、悪循環となって関係が悪化する。	▶お互いに相手を見抜こうとせず、話をよく聴くこと。⑤は自分から積極的に関わり、考えていることを途中でいいから、とりあえず話そうにしよう。⑦は⑤と議論の応酬にならないよう、落ち着いて話し、⑤に対して、必要な距離や境界を保ちつつ、いきなり入り込み過ぎないように関わろう。 ▶どちらも知的刺激や新しい領域の探求を楽しみ、自立した関係を好む。相違点は、⑤が考えることに時間をかけるのに対して、⑦は考えたら直ぐに行動に移す傾向がある点だろう。⑦は⑤の落ち着きと深みに惹かれ、⑤にとって⑦は楽しい体験や社会との接触を増やす助けになる。
7 と 6	⑥は安全で予測可能であることを望み、将来の不確実性を減らすために、問題を予測し、手順を組み立て、ルールに従う。また、否定的で悲観的な傾向がある。一方、⑦は自由を好み、新しいことを試し、限界を克服することに関心がある。⑥にとって、⑦は自己中心的で、快楽的で、頼りになるのか不安である。⑦は⑥がマイナス面に目が行きがちで、不安が多く、悩み過ぎて、自分の足を引っ張るようになる。	▶相手の話にいちいち反応すると堂々巡りになることに注意。一緒に行動して言葉を越えつなぐを持つことが大切。⑥は⑦の考えを推測せずに確認すること。⑦の要望に無理に合わせなくてもよい。⑦は⑥の話に感情的に反応や否定をせず、一方的なアドバイスもせず、まずよく聴くこと。 ▶⑦はヴィジョンを示し、前向きな雰囲気を生み出し、⑥が具体的な計画や段取りを詰め、着実に実行に移す。⑦は新しいアイデアや肯定的な考えで⑥を楽しませ、元気にする。⑥は実際性や献身、慎重さにより⑦を補完するため、相乗効果が生まれる。
7 と 7	両者共、自己主張が強く、テンションが高いために、フラストレーションを感じたり、疲れるかもしれない。また、自己中心的で、衝動的な言動によって衝突したり、相手を傷つけたこともある。二人とも、外に刺激を求め、同時に多くのことに興味を持つため、忙しい生活を送っており、落ち着いて関係を深める時間が取れない。特に、それぞれの関心事や仕事や異なると、共に過ごす時間が少なく、すれ違いになる。	▶⑦が本当に充実するには、深い体験を必要とする。浅く広くでは充足感を得られない。一つひとつのことを丁寧に味わうことが大切。二人の関係においても、共に落ち着いた時間を過ごし、心を通わせる時間を持とう。悩みや繊細な気持ちを話しにくい⑦同士だからこそ、理解し合えるだろう。相手への感謝の気持ちも大切。 ▶フレンドリーで自立しており、自由で、選択肢があって縛られないことが重要という価値観を共有できるため、⑦同士は気が合う。ムードメーカーとして場を明るくし、豊富なアイデアと行動力は可能性を持つ。
7 と 8	⑧は支配的で、⑦が自分の考えに同調することを求めるが、⑦は自分の意見を主張するものの、とりあえず相手に合わせるように見せながら、実際にはそうしないことも多い。⑦は⑧のやり方に抵抗を感じたり、軽蔑したりする。⑧は⑦のいい加減さや軽さを嫌い、どちらも言葉がきつくと、激しい言い合いになる。喧嘩を繰り返して、行き過ぎると二人の関係や周囲へのダメージが大きくなる。	▶⑦は⑧の繊細さをサポートし、弱いところをつつかないこと。互いの気持ちや弱さを表現できる関わり方がよい。⑧は⑦には選択肢のあることが重要だと理解し、コントロールしようとしないうこと。相手をリードしようとせず、⑦に得意分野を任せ、自分はリラックスする方がよい。 ▶どちらも率直で意志が強く、自己主張する。権威やルールに制限されるのを嫌い、望んでいることの実現に自ら行動し挑戦する。⑦の知識やアイデアと、⑧の果敢な実行力が相まって大きな可能性を生む。
7 と 9	どちらもストレスが増すと、イライラしたり不安になり、自分の問題よりも相手のせいになりがちとなる。⑦は思いついたことを衝動的に口にし、フラストレーションによって⑨にきつく当たることもある。⑨はショックを受け、沈黙し、頑固に心を閉ざしたり、怒りを爆発させるかもしれない。⑦にとって⑨は何を考えているのかはつきりせず、ペースが遅すぎると感じる。この⑦の批判や軽蔑的な態度により、⑨はさらに閉じてしまい、関係は冷えていく。	▶⑦は自分が話の中心になることを減らし、⑨の話をじっくり聴こう。自分が頼んだことを⑨が承諾しても、無理をしていないか確認しよう。⑨は感じたり考えたりしていることを、小さなことでも、もっと⑦に伝えよう。また、⑦に頼まれても無理して受ける必要はない。ダメ元で言っている場合もある。 ▶両者共、ヴィジョンに向かって前向きなムードを作り出し、様々な考え方の人々をまとめて大きな達成をする。⑨にとって⑦は刺激を与えてくれる存在であり、新しい可能性を開くきっかけを作ってくれる。⑦にとって⑨と一緒に楽しみ、癒し、リラックスさせてくれる存在である。

関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ8】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
8 と 1	①は自分の個人的ニーズに基づく行動をあまりしないため、⑧が自分の欲求で直進することを嫌う。⑧の無神経さや倫理観や規律性のなさも嫌になる。他方、⑧は正しいことはさほど重要ではなく、①が気持ち表現しないために何を考えているのかわからず嫌になる。①が柔軟性に欠け、コントロールしようとするので足を引っ張るように思える。両者共に自分の弱さや恐れを認めず、怒りで反応し、お互いに頑なになって譲らない。	▶①が⑧に対して考えている事を表現し、率直に関わることで絆を作れる。時には⑧に頼ることも心強い支えになる。⑧は自分の意見を押付けず、①の自主性を尊重し、一方的なアドバイスをしないこと。互いに「あうんの呼吸」でうまく行く面もあるが、言葉で伝えることも重要。 ▶両タイプ共に、目的意識、現実的、行動的、正義感が強い点など共通点が多い。一方、自己抑制的で丁寧な人である①に対して、⑧は大きめで大胆な点は大きく異なる点だ。パワフルに目的追求する⑧のエネルギーと①のきめ細かさが相乗効果を生み出す。
8 と 2	②と⑧は極めて異なる価値観を持っており、人への関わり方でも意見が分かれる。②は人にどう思われるかを気にして、意見をはっきり言わないが、⑧は直接的で、自分のためにはっきりした対応をとる。②は人に尽くす一方で独占欲が強まるため、⑧はその依存心や干渉に嫌気がさす。②は⑧の支配的できつい態度に反感を持つが、相手を失いたくないために我慢したり、相手の問題を尻拭いしたりするなど、不健全な関係に陥る。	▶②は⑧に追従的、自己犠牲的にならず、自立してしっかり関わること。⑧は自分を押し通そうとせず、②の気持ちを尊重すること。自分が仕切るのではなく、②に任せよう。照れくさくても感謝の気持ちを伝えれば、②の心に響いて関係が深まる。 ▶この組み合わせは、精力的で面見がよく、決断力と実行力、温かみと細やかさが合わさって相乗効果を生む。人の幸福を気にかけ、人に尽くす②の心遣いが⑧の心を満たす。②にとって、⑧は周囲に影響を与え、現実的で決断力がある頼りになる存在となる。
8 と 3	成功するためにストレスが高まると主導権争いが起きる。⑧はあからさまに支配しようとし、③は密かに状況をコントロールしようとする。それにより、⑧は猜疑心を抱き、自分への忠誠心を試すためにあれこれ指示するようになり、③は自分が利用され、自分の貢献を認めてくれないように感じる。状況が悪くなると、双方が相手を操作しようとし、信頼関係は作れない。また、どちらも自分の本当の気持ちや欲求を話さない弱さを見せないため、対抗的な関係がエスカレートする。	▶どちらも仕事中毒になる傾向があるため、時には立ち止まって、リラックスしながら安心して話せる時間を持つ。③は⑧に対して問題があっても隠さずに本音を話し、⑧は③の努力を評価して貢献に感謝を示せば、互いの信頼を得られる。 ▶どちらも自己主張が強く、实际的で行動的、自信があり、説得力がある。この共通点のために馬が合うと言える。⑧は決断力があり、単刀直入な点があり、③は心を開いて関われる。③は粘り強く目標達成に努力し、スマートで細やかに人に接するし、有能だと解ると⑧は気が楽になる。
8 と 4	どちらも自由を求め、コントロールされたくないため、相手が自分をコントロールしようとしていると感じると、怒りを覚える。どちらも激しい感情を抱きやすく、怒ったり、落ち込んだりする。葛藤が大きくなると、言い争いになったり、闘いになることもあり、闘うことが日常のコミュニケーションとなる。闘っては仲直りすることを繰り返し、それがエキサイティングな感覚を生み、相手にダメージを与えるために、関心や愛情を向けないし、人前で非難することもある。	▶お互いに衝動的になったり、感情的な反応をエスカレートさせないこと。相手の感情を引き出すことで本音を聞こうとする傾向があるが、それよりも落ち着いて、素直な気持ちで相手に関われれば、刺激的な関わりとは違う、充足を見つけられる。 ▶どちらも自分を持っていて、周囲に合わせたり迎合しない。強烈な感情を持っており、相手から手応えのある反応を欲しが。どちらも情熱的で、衝動的で、スリルのあるリスクを負うことも厭わない。④は⑧が力強く自分を守ってくれることを期待し、⑧は④の繊細さと深みに惹かれる。
8 と 5	ストレスが増すと、⑤は無口になり、秘密主義になり、⑧は怒りと闘争的な面を出す。⑤は⑧の激しさや威圧的な態度に恐れを抱き、理性が通じず、手に負えないと感じ、自分を守るために距離を置くために、⑧は拒絶されたと感じて、さらに怒りを感じる。どちらも、自分を守るために相手を挑発する傾向があり、挑発を受けた側は相手の弱いところを攻撃するようになり、双方ともに拒否されたと感じ、関係が悪くなる。	▶⑤は途中経過でよいので、考えていることを⑧に話す方がよい。隠すと⑧は余計に疑いや怒りを感じるので、率直なコミュニケーションを心がけよう。⑧は自信があるために、相手に押しつけないよう気を付けよう。⑤はじっくり考える時間が必要だと理解しよう。 ▶⑤は⑧から、腹を据えて社会と堂々と関わることを学び、⑧は⑤の分析や予見力から学び、⑤の知性や洞察力に惹かれる。どちらも自立している強さを互いに評価でき、⑧の頼もしいパワー（統率力）と、⑤のブレーン（思慮深いビジョンや戦略）が合わさって相乗効果を生む。
8 と 6	どちらも感情的に反応しやすいことに注意が必要。⑧は自分が仕切り、リードする傾向があり、⑥はコントロールされていると感じると反抗するかもしれない。⑥は不満があってもなかなか言えず、突然爆発することもある。また、自分が見捨てられたように感じた時も、⑧に対して攻撃的になったり、陰で悪口を言う。そんな⑥の態度に⑧は裏切られた感じを持ち、怒り、闘争的になる。	▶⑥は⑧との間に依存的な関係を作らないことが大切。堂々と率直に、ポイントを明確に話すこと。びくびくしていると、突っ込まれ、話が細かすぎるとイライラさせる可能性がある。⑧は⑥に対して、自立を促すように関わり、自分の考えややり方を押し付けないように注意しよう。 ▶両者は一度信頼関係を築くと強い絆が生まれる。ビジョンを掲げリードし、決断力や挑戦性を持つ⑧を⑥は尊敬し、頼りにする。⑥は⑧をサポートする傾向があり、⑧はそれを有難く思い、面倒をよく見る。⑧の強力なリーダーシップと⑥の分析的、戦略的な思考や実務能力が相乗効果を生む。
8 と 7	⑧は支配的で、⑦が自分の考えに同調することを求めるが、⑦は自分の意見を主張するものの、とりあえず相手に合わせるように見せながら、実際にはそうしないことも多い。⑦は⑧のやり方に抵抗を感じたり、軽蔑したりする。⑧は⑦のいい加減さや軽さを嫌い、どちらも言葉がきつくと、激しい言い合いになる。喧嘩を繰り返し、行き過ぎると二人の関係や周囲へのダメージが大きくなる。	▶⑦は⑧の繊細さをサポートし、弱いところをつつかないこと。互いの気持ちや弱さを表現できる関わり方がよい。⑧は⑦には選択肢のあることが重要だと理解し、コントロールしようとしなないこと。相手をリードしようとせず、⑦に得意分野を任せ、自分はリラックスする方がよい。 ▶どちらも率直で意志が強く、自己主張する。権威やルールに制限されるのを嫌い、望んでいることの実現に自ら行動し挑戦する。⑦の知識やアイデアと、⑧の果敢な実行力が相まって大きな可能性を生む。
8 と 8	どちらも頑固で意見を譲らないため、両者の関係は極めて不安定となる。自分の考え方ややり方を確信し、お互いに対する競争意識を持ち、主導権争いとなる。弱く見られることを良とせず、自分からは引き下らない。どちらも激しやすく、大きな葛藤を生み、相手の忠誠心を試しているうちに疲れてしまう。相手に対する非難を自己正当化し、自分から謝ることができず、衝突する。	▶お互いに張り合うよりも、弱さを見せられる関係を作れば、楽に、深く繋がる。自分の本能的な直観に基づいて、相手の話をすぐに否定せず、よく話を聴こう。相手にも一理あり、別な選択肢があるかもしれない。また、相手の得意分野は任せて、自分はリラックスするのもよい。 ▶信頼関係を築き、お互いを尊重できれば、二人の統率力、決断力、実行力は大きな達成を生む。二人とも刺激的であり、同時にリラックスできる関係になれる。パワフルな相手は手応えのある関係を可能にする。
8 と 9	ストレスが増すと、⑧は押しが強くなり、⑨の弱さをつつく。それは⑨にとって非常に大きなストレスとなり、心を閉ざし、無反応になる。そのため、⑧はもっと攻撃的になり、反応を要求するので、⑨は⑧があまりにも自己中心的で支配的だと感じ、暗黙の抵抗を始める。それにより、⑧は⑨を非難し、威圧的になり、最終的に、⑧は⑨があまりにも自分の足を引っ張っているように見え、気持ちが冷めてしまう。	▶⑨にとっては、前向きでいい雰囲気の方が大切であり、⑧が厳しく関わると委縮してしまう。⑧にはハードルが高いことだが、⑨との関係を深めるためには、素直な愛情や好意を表現するとよい。⑨は⑧に対して腰を据え、率直に話すようにしよう。びくびくしているとかえって⑧が突っ込みたくなる。 ▶⑨は⑧のパワフルな資質に惹かれ、頼りにするし、⑧は自分を刺激してくれる存在でもある。⑧は自分を頼ってくれる⑨を好ましく思う。また、困難に立ち向かって闘っている⑧にとって、⑨は構えを解いて、安らぎを感じさせてくれる相手である。

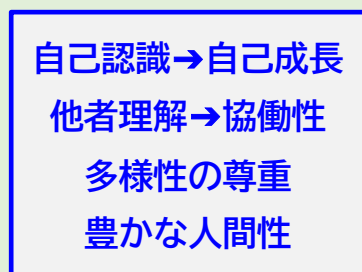
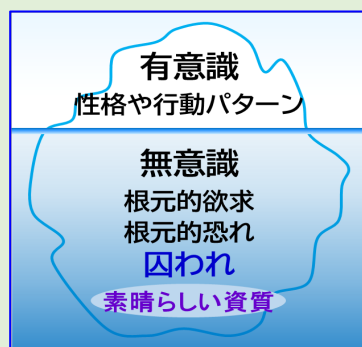
関係が悪くなる要因と相乗効果を発揮する方法【タイプ9】

タイプ	関係が悪くなる要因	関係を良くするには
9 と 1	①は常に改善に関心があって問題に意識が行くが、⑨は居心地の良い世界を望んでいるため、①は⑨が向上心が足りないように思える。一方、①が批判的に責任や反応を迫れば迫るほど⑨は威圧感を感じて意欲を低下させ、暗黙の抵抗をする。⑨の無関心さに①はますます怒りを覚える。⑨は①と一緒にいると居心地が悪く、気持ちが言えない。①の自己正当化が進んで不寛容になると、⑨は頑固なまでに無反応になる。	▶リラックスする場でコミュニケーションすると良い。①は⑨の良い所を積極的に褒め、一緒に計画したり問題解決を図るようにしよう。⑨は沈黙は相手に威圧感を与えると自覚し、考えや意見を表現すること。解らない事でも何らかの反応をすること。①が深刻な時でもフレンドリーに接しよう。 ▶⑨の総合的な視点や、人を受容する器の広さが①の学びとなり、他方、①が明確な考えで着実に遂行する力は⑨の学びとなる。①は目的に向かって行動し、現実的で合理的、問題を見逃さない。⑨は楽観的で前向きなムードを作り、異なる考えを受け入れる寛容さがある。
9 と 2	両者共、相手に合わせる傾向があり、どちらかが責任を取る状況ではストレスが増す。②と⑨は本音を言うのが苦手で、怒りや不満を溜めがちになる。②は支配的に⑨を振り回したり、きついことを言うが、自分は思いやりがあると思っている。⑨も自分の意見を言えないが、言ったとしても、②は批判を受けとめられず、これまで溜めた怒りをぶつける。そのため、⑨は怒りを無言の抵抗で表現する。②は感謝されず、誤解され、拒絶されたと感じる。	▶②は、良かれと思ってやっていることが、本当に相手のためになっているか、善意のアドバイスでもきつい口調だと感じると、⑨の意欲が低下するので、⑨の表情をよく観察しよう。⑨は②がしてくれた事に感謝し、もし自分に合わないなら、望む形をお願いすることを恐れないこと。 ▶両者共、楽観的で相手を楽にし、癒すムードを持ち、周囲の幸せを願って献身的なところが共通点である。②の人に関わる姿勢と、⑨の安定感はい互いを補い、前向きな雰囲気を作り出し、協調的に人をまとめ、励まし合いながら課題解決に向かわせる。
9 と 3	どちらも理想的なイメージを壊さないよう葛藤を避ける傾向があり、相手との問題を話さない。⑨は明るい側面を見、面倒なことから逃げようとし、否定的な気持ちを感じないようにする。③は期待が持てる事に意識を向ける。⑨は③のことを、要求が強く、自己中心的すぎるように感じる。③は自分が拒絶されているように感じ、⑨の現状維持が強すぎ、ペースが遅いことにイライラする。	▶③は⑨にプレッシャーをかけると、ますます引いてしまい、壁を作ってしまうことを理解し、⑨のペースを尊重しながら、どのようにサポートできるかを⑨に確認するとよい。⑨は相手に合わせたり、受身的にならず、自分が考えている事を具体的に③に伝えよう。 ▶③は目標に向かって直進するが、⑨の全体を見る視点に助けられると共に、自然体で自分を受けとめてくれることでリラックスできる。一方、⑨は自分を過小評価しがちだが、もっと変わりたいと思っており、③の向上心に刺激を受け、③から目標設定やその実現方法などを学ぶ。
9 と 4	④は感情的に不安定になり、ドラマチックで要求が強くなる傾向があるが、⑨は面倒な現実から逃れたいと感情を麻痺させ、反応が鈍くなり、自分を閉じる傾向がある。④の感情にはムラがあり、自分が要求されることに怒りを覚え、自分の気持ちに⑨が反応してくれないことに不満を持つ。怒りやフラストレーションを抱え込み、お互いに愛想をつかすようになる。	▶④は⑨が安心できる雰囲気を作ることや、⑨を責めたり、反応を引き出そうとしても、プレッシャーを感じて心を閉ざしてしまうことを理解しよう。一方、⑨は④の求めに本気で反応するようにし、自分の率直な気持ちを話すこと。問題を避けても、関係が悪化するだけだと理解することが大切。 ▶どちらも相手と繋がりたいと願うが、一定の距離を置くことも必要。共に創造性豊かであり、互いに相手が才能を伸ばせるように、個人的空間を尊重してサポートし合えば、④の情熱と⑨の受容性が補完関係となる。④は⑨が気持ちを表現する手助けになり、⑨は④を優しく受容する。
9 と 5	どちらも相手に圧力をかけないようにと、お互いの世界を尊重するあまり、自分から相手に働きかけないので、自分が何を感じているか、それをどう表現したら良いか、解らなくなる。どちらも想像の世界で相手と関わっており、⑤が仕事や個人的関心事に没頭すると、⑨は居心地が悪くなる。会いたいと思っても、⑨の頑固さや慣れたパターンへの執着が起こり、⑤の無頓着や無関心によって関係が薄れる。	▶互いに主体的に関わるようにしよう。⑤は相手の考えていることを分析しようとしないうで、直接話を聞くようにしよう。また、自分の考えを途中経過でも良いから話すことが大切。⑨は自分の考えが小さなことだと感じて、素直に表現するとよい。⑤の関心事には無理せず、自然体で関わろう。 ▶お互いの個人的領域を尊重し、温かな繋がりを感じながらも、相手に立ち入らない。⑨は⑤の鋭い知性や洞察力、客観性に惹かれ、⑤は⑨の優しさ、受容性を有難く思う。⑨は⑤が必要とするリラックス感を与えてくれる。⑤の辛辣さに対して⑨の穏やかさが良いバランスとなる。
9 と 6	⑥からすると、⑨は問題に気づき難く、対応が遅く、十分な反応が返ってこないと思える。また、⑨からすると、⑥は不安定で悲観的過ぎるように思える。⑥は気持ちが抑えられなくなるとキレたり、きつい言葉をぶつける。逆に、快適でいたい⑨は相手が感情的になればなるほど自分の殻に入ってしまう。どちらも本当は自分が望んでいることを伝えられず、黙ってしまう傾向がある。どちらも変化を恐れるために、ぎりぎりまで直面することを避け、こう着状態に陥ることもある。	▶⑥は⑨が穏やかな雰囲気が必要とし、言葉以上に話し手のエネルギー(好意的か、緊張的なかなど)に反応すること、褒めることは⑨を元気にすることを理解しよう。⑨は⑥が相手から本音の反応がないと不安になることを理解し、はっきりと言葉で説明する必要がある。以心伝心では伝わらない。 ▶⑥の目的に沿った改善努力、計画的な進め方に、⑨の全体を考える視点や、人をまとめる雰囲気、辛抱強さなどが合わさって相乗効果となる。⑥は先のことを考え、慎重で問題予測に敏感であり、⑨は先のことよりも、今のことに意識が行きがちで、楽観的な感覚を持っている。
9 と 7	どちらもストレスが増すと、イライラしたり不安になり、自分の問題よりも相手のせいになりがちとなる。⑦は思いついたことを衝動的に口にし、フラストレーションによって⑨にきつく当たることもある。⑨はショックを受け、沈黙し、頑固に心を閉ざしたり、怒りを爆発させるかもしれない。⑦にとって⑨は何を考えているのかははっきりせず、ペースが遅すぎると思える。この⑦の批判や軽蔑的な態度により、⑨はさらに閉じてしまい、関係は冷え込む。	▶⑦は自分が話の中心になることを減らし、⑨の話をじっくり聴こう。自分が頼んだことを⑨が承諾しても、無理をしていないか確認しよう。⑨は感じたり考えたりしていることを、小さなことでも、もっと⑦に伝えよう。また、⑦に頼まれても無理して受ける必要はない。ダメ元で言う場合もある。 ▶両者共、ヴィジョンに向かって前向きなムードを作り出し、様々な考え方の人たちをまとめて大きな達成をする。⑨にとって、⑦は刺激を与えてくれる存在であり、新しい可能性を開くきっかけを作ってくれる。⑦にとって、⑨と一緒に楽しみ、癒し、リラックスさせてくれる存在である。
9 と 8	ストレスが増すと、⑧は押しが強くなり、⑨の弱さをつつく。それは⑨にとって非常に大きなストレスとなり、心を閉ざし、無反応になる。そのため、⑧はもっと攻撃的になり、反応を要求するので、⑨は⑧があまりにも自己中心的で支配的だと感じ、暗黙の抵抗を始める。それにより、⑧は⑨を非難し、威圧的になり、最終的に、⑧は⑨があまりにも自分の足を引っ張っているように見え、気持ちが冷めてしまう。	▶⑨にとっては、前向きでいい雰囲気が大切であり、⑧が厳しく関わると委縮してしまう。⑧にはハードルが高いことだが、⑨との関係を深めるためには、素直な愛情や好意を表現するとよい。⑨は⑧に対して腰を据え、率直に話すようにしよう。びくびくしているとかえって⑧が突っ込みたくなる。 ▶⑨は⑧のパワフルな資質に惹かれ、頼りにするし、⑧は自分を刺激してくれる存在でもある。⑧は自分を頼ってくれる⑨を好ましく思う。また、困難に立ち向かって闘っている⑧にとって、⑨は構えを解いて、安らぎを感じさせてくれる相手である。
9 と 9	両者共、平和を乱すことを避けようとするあまり、相手と重要な問題について話すことができず、率直でリアルな関係が持てない。変化を望まず、成長の可能性が阻害される。ものごとの明るい面に目を向け、相手との関係は自分の想像の世界に展開され、そのため、表面的には仲が良いように見えても、実際には深く関わっておらず、パターン化した付き合いになる。このように葛藤を避けているうちに、緊張や怒りが溜まり、関係にヒビが入る。	▶波風を立てないようにと自分の考えや気持ちを言わないでいると、不満が溜まって、結局はお互いの関係を悪くする。率直に関わり、リアルに繋がって、問題に取り組もう。⑨は以心伝心になりがちだが、相手に対する自分の気持ちを言葉にする必要がある。 ▶あまり細かいことを気にせず、お互いの個人的領域を尊重し、相手に期待や要求をかけない。プレッシャーのないのが二人の関係の特徴であり、二人の組み合わせは、穏やかで心地良く、自分のペースを大切にできる。人生は何とかなると考え、家族や個人の世界を大切にします。

【参考】エニアグラムは人材育成の万能薬

多様性を尊重する豊かな人間性を育み、多くの恩恵を与えてくれる

人間性(性格・価値観・行動傾向)は容易に改善できない問題であり、人材育成や組織開発の盲点と言えるが、人間の心理を解明しているエニアグラムが様々な人間性の問題に答をくれる。



豊かな人間性による多くの恩恵

1. 深い自己認識と潜在能力の発揮で人間的に成長できる。
2. 思考の偏りや感情バイアスが減り判断が適切にできる。
3. 自分に合ったリーダーシップ・スタイルを確立できる。
4. 1on1ミーティングが効果的になり個を生かす育成ができる。
5. 人間関係がスムーズになりコミュニケーションが活性化する。
6. パワハラ、マイクロマネジメントなどを防止できる。
7. マネジメントが適正になり部下の主体性が上がる。
8. オープンなムードができ組織パフォーマンスが上がる。
9. 変革への抵抗が減りイノベーションが進む。
10. 個性に合った育成や関係ができ若手の早期退職を防止する。
11. 心理的安全性が生まれエンゲージメントが高まる。
12. 対人ストレスが減りモチベーションが上がる。
13. 多様性を活かして人的資本経営のコアを実現する。

様々な応用例

9タイプの自己成長

自分の行動パターンの根元を認識し、**潜在能力を発揮**する具体的な方法が分かる。思考の偏りをなくして適切な判断ができる。

9タイプのリーダーシップ

自分のタイプに適したリーダーシップの在り方が分かる。**自分なりのリーダーシップ・スタイル**に自信ができ自己効力感が高まる。

9タイプの1on1対話

弱みを開示し合えて心理的安全性を高め、何でも言い合える信頼関係を築ける。自分と部下の違いを相互理解し合い、**個性とタイプに合った育成方法**が分かる。

9タイプの人間関係

互いの性格、価値観、考え方の違いを相互理解し合える。対人ストレスが減り互いの得意を活かして**相乗効果**を発揮しやすくなる。

早期退職の防止

多様な価値観をもつ若手にマッチした接し方ができる。**共に成長する関係**ができ、先輩のイキイキした姿がロールモデルとなる。

組織の変革推進

変わらない心理の根元をメタ認知できるため、変革への抑止力が解放される。**無意識の暗黙知を共有**してイノベーションが始まる。

オープンな組織づくり

内面心理まで含めた相互理解を深め心理的安全性が高まる。故に、本音が飛び交う**オープンな組織文化**が促進しエンゲージメントが高まる。

マネジメントのやりすぎ症候群対策

管理職になると自分の得意をついやりすぎてしまう傾向に気づける。**パワハラ、マイクロマネジメント**など、よくある管理職の問題が解決され部下の主体性が上がる。



人は誰でも素晴らしい才能を持っている
囚われで反応しなければ新しい自分に出会えるでしょう